

PAULA ANDREIA MAGALHÃES GRENHA

TRANSFORMAÇÕES DO CONSUMO  
ALIMENTAR NA  
ÉPOCA CONTEMPORÂNEA

FACULDADE DE LETRAS

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

2011

PAULA ANDREIA MAGALHÃES GRENHA

TRANSFORMAÇÕES DO CONSUMO ALIMENTAR  
NA ÉPOCA CONTEMPORÂNEA

Dissertação de Mestrado em Alimentação – Fontes, Cultura e Sociedade,  
área de especialização em Gastronomia e Sociabilidade na Época Contemporânea,  
apresentada à Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra,  
sob a orientação do Professor Doutor Rui de Ascensão Ferreira Cascão.

FACULDADE DE LETRAS

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

2011

## AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho a todos aqueles que, com a sua curiosidade e perguntas pertinentes, me inculiram a vontade de descobrir a história que se esconde por detrás de uma garfada, permitindo-me desfrutar do prazer de compreender o sabor de uma refeição.

Agradeço a paciência e o espírito de compreensão daqueles que me ajudaram a encontrar um caminho de sabedoria na história da alimentação, com as suas opiniões interessantes e conselhos apetitosos.

Uma palavra especial para o meu orientador, Professor Doutor Rui Cascão, que me deixou com “água na boca” nos seus seminários de Gastronomia, e para o espírito aventureiro deste Mestrado de Alimentação, que incentiva à descoberta e aos prazeres da comida.

## ÍNDICE DE CONTEÚDOS

INTRODUÇÃO	3
CAPÍTULO I. O DESENVOLVIMENTO DA AGRICULTURA, DA INDÚSTRIA E DO COMÉRCIO COMO PILARES DO PROGRESSO ALIMENTAR NO SÉCULO XIX	
A revolução na agricultura e o aumento da produtividade	9
O crescimento demográfico na Europa	11
A situação agrícola e as condições de vida dos camponeses em Portugal	12
A revolução industrial na Europa e a urbanização	17
A alimentação das classes operárias	22
A adulteração alimentar	25
As classes médias	27
Os Estados Unidos da América da América e a provisão alimentar à Europa	28
A melhoria do sistema de transportes e vias de comunicação e o crescimento do comércio nacional e internacional	30
Os novos métodos de produção alimentar e a nova geração dos produtos conservados	33
A indústria conserveira	37
A indústria do frio	45
CAPÍTULO II. A EVOLUÇÃO NOS CONTORNOS DA ALIMENTAÇÃO E OS PRIMEIROS MOVIMENTOS DE CONTRA-CULTURA	
O poderio americano e a sobreprodução alimentar	49
O luxo à mesa	52
A importância da restauração	56
Os livros de receitas	58
Os movimentos de reforma alimentar e o vegetarianismo	62

### CAPÍTULO III. O PROGRESSO DAS CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

#### E DA ALIMENTAÇÃO E OS NOVOS MODELOS ALIMENTARES

As descobertas nutricionais e as teorias alimentares	71
Os estudos nutricionais e alimentares	73
As mudanças dos comportamentos alimentares nas classes médias	77
A descoberta das vitaminas e o seu impacto no binómio doença/alimentação	80
A intervenção estatal na melhoria dos índices alimentares da população	86

### CAPÍTULO IV. A RESPOSTA ALIMENTAR ÀS NOVAS EXIGÊNCIAS

#### DE COMODIDADE DO SÉCULO XX

A hegemonia da indústria alimentar nos hábitos de consumo e as estratégias de difusão dos novos alimentos processados	89
<i>A fast-food</i>	94
As reacções contestatárias e a reestruturação da indústria alimentar	99

### CAPÍTULO V. OS EFEITOS DA ALIMENTAÇÃO INDUSTRIAL E AS NOVAS

#### ESTRATÉGIAS DE COMBATE ALIMENTARES PARA UM PRESENTE

#### E UM FUTURO SUSTENTÁVEL

As preocupações com o corpo e os métodos de exploração comercial	107
As recomendações nutricionais e alimentares	110
A obesidade	111
A valorização do património gastronómico e a instalação decisiva da multiculturalidade alimentar	114
O Terceiro Mundo e as respostas à fome	118
Alimentação e nutrição: caminhos do presente e do futuro	120

CONCLUSÃO	124
-----------	-----

BIBLIOGRAFIA, WEBGRAFIA E FILMOGRAFIA	129
---------------------------------------	-----

LISTA DE ANEXOS	
-----------------	--

## INTRODUÇÃO

O estudo da História da Alimentação integra a visão de quem a analisa e repercute os pensamentos e as experiências que sustentam a sua pesquisa, revelando os seus resultados sob uma perspectiva pessoal, e imbuídos da carga emocional e racional que lhe é mais intrínseca.

De facto, a abordagem a um tema tão densamente rico em factos, histórias e personalidades não se pode alienar de um sentido, de um objectivo que encaminha a busca por determinados episódios ou marcos relevantes na conjuntura geral da investigação. Assim, e de acordo com a minha história pessoal e profissional, pesquisei esta temática sob a orientação de uma perspectiva mais científica, numa vertente da demarcação dos principais momentos de mudança e de transformação alimentares, e nas reacções e respostas encontradas pela sociedade, no período da Época Contemporânea.

Sob a luz da objectividade, a linha temporal do percurso alimentar relatado enuncia os dados de um modo sistematizado, oferecendo uma descrição sintética e sequenciada mas, ao mesmo tempo, marcada pela distinção ordenada das personagens e eventos que a atravessaram e caracterizaram de um modo significativo.

Na idealização deste trabalho, encontrou-se principalmente subjacente a procura pelo percurso dos hábitos e comportamentos alimentares das gerações que viveram, sobretudo, durante os séculos XIX e XX, englobando aquelas que, neste momento, experienciam o início da segunda década do século XXI, e que coabitaram o mundo ocidental, compreendendo nesta delimitação a Europa e os Estados Unidos da América.

Dando início a uma remodelação alimentar impar na História da humanidade, os avanços na agricultura dos séculos XVIII e XIX, e o desenvolvimento fulgurante da indústria alimentar a partir deste último, como consequência e igualmente causa da expansão e evolução agrícola, foram os principais pilares para o aumento da

produtividade e obtenção de mais e melhores frutos e matérias-primas da terra cultivada e consecutivo incremento da sua aplicação nas emergentes fábricas de processamento alimentar.

Salientado nos primeiros capítulos do trabalho, dos principais efeitos de ambas as formas de exploração alimentar, a urbanização e o aumento demográfico exponencial que se verificou por esta altura, vieram particularmente alterar os hábitos alimentares da população europeia. A partir deste ponto de viragem, todas as subsequentes transformações e inovações se abrigaram no crescimento da indústria alimentar e na rede que a sustentava, nomeadamente um sistema de comunicações e transportes em constante progresso e estratégias comerciais, que a implantaram definitivamente como alicerce da alimentação moderna.

Acompanhando os degraus do aperfeiçoamento técnico, considerei determinante incluir os principais passos do desenvolvimento das ciências alimentar e nutricional, quer pela sua reconhecida importância na condução dos padrões alimentares por diferentes caminhos, quer pela intervenção que exerceu na resolução de muitas doenças, até então, consideradas incuráveis. São também analisadas as preocupações sociais relacionadas com a questão alimentar, não só no aspecto da relação entre consumo e saúde, mas também pelas implicações psicológicas e inter-relacionais que se estabeleceram na senda do valor do corpo, como meio de ascensão pessoal e estatuto social.

Com um capítulo breve sobre a situação que se vive nos países denominados de Terceiro Mundo, realcei a realidade antagónica que domina o consumo alimentar mundial, extremando a obesidade das sociedades industrializadas com a malnutrição e fome dos países em vias de desenvolvimento.

A abordagem a algumas soluções que se perspectivam para um futuro alimentar sustentável, revela que as preocupações com a natureza e a protecção dos recursos biológicos dominam, já no dia presente, a orientação das escolhas de consumo de muitas pessoas e a preocupação de várias entidades legislativas e associativas. De igual modo, a procura por meios de combate à progressão das doenças, causadas pela prática de uma alimentação calórica e nutricionalmente desequilibrada, tem ocupado a mente de cientistas, médicos e nutricionistas, e cada vez mais de produtores e empresários da indústria alimentar.

A pertinência da segmentação do texto em vários capítulos e, por vezes, subcapítulos, deve-se à vasta quantidade de conteúdos que são estudados e necessária compartimentação temática. A profundidade de análise relaciona-se com a maior ou menor relevância que os capítulos assumem na globalidade da discussão dos vários tópicos, tendo a necessidade de abreviar alguns deles para dar mais ênfase a outros, considerados de maior importância.

Para a organização deste trabalho, a conduta da escolha das fontes bibliográficas partiu da relevância que atribuíam aos episódios que considerei principais na estrutura narrativa desenvolvida. As contribuições das obras organizadas por Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari assim como por Kenneth Kiple e Kriemhild Coneé Ornelas, foram significativas na organização dos capítulos, como A. H. de Oliveira Marques o foi para a parte portuguesa, os quais enriqueci com dados e informações recolhidas a partir de vários livros, conteúdos disponíveis na *Internet* e por intermédio de uma filmografia, surpreendentemente esclarecedora, das realidades alimentares que se vivem na actualidade.

Com o suporte bibliográfico a destacar os países pioneiros nas principais revoluções e metamorfoses alimentares, a distribuição da informação está orientada,



sobretudo, de acordo com os factos como entidades individualizadas, dentro de um contexto temporal e espacial que lhe serve de base.

A estrutura do trabalho realça as transformações alimentares ocorridas nos diferentes países abordados, de acordo com a relevância que assumiram em determinados acontecimentos mais importantes do progresso alimentar. A menção inicial à Inglaterra e posteriormente, e de forma recorrente, aos Estados Unidos da América, justifica-se com a sua importância no contexto das principais transformações que revolucionaram os hábitos alimentares a nível mundial, tendo sido os precursores da globalização alimentar de que ainda agora se sentem os efeitos.

Por regra, são referidas as etapas da história da alimentação num esquema de comparação entre a Europa e os Estados Unidos da América, mas inseridos ambos os pólos geográficos no mesmo âmbito descritivo e analítico. De facto, e de forma regular, as descobertas e conquistas alimentares por eles alcançadas, conheceram o sucesso e uma divulgação efectiva nas sociedades, pelo jogo de complementaridade que assumiram.

No horizonte maior que lhe serve de apoio, Portugal surge em apontamentos oportunos, quando as suas características alimentares se enquadram ou então divergem significativamente das observadas nos restantes países. Contudo, achei pertinente colocar, no primeiro capítulo, uma descrição mais pormenorizada acerca da situação que se vivia no Portugal rural do século XIX, que a partir deste momento dilata o seu afastamento das principais modificações sociais, e dentro destas as de foro alimentar, que se irão verificar numa Europa em acelerado processo de industrialização.

Perante uma estimulante variedade de fontes, que abordam a alimentação sob diferentes perspectivas, sentidos e objectivos, elaborei um caminho pessoal por entre as personagens diligentes e acontecimentos surpreendentes que se encontram dentro da

própria história da alimentação. A maior dificuldade sentida foi na constrição do discurso acerca dos vários pontos analisados, pois os dados de que dispunha permitiriam o preenchimento de um número infindável de páginas e um sem-fim de possíveis ramificações exploratórias. Optando pela via que me pareceu mais lógica e adequada à natureza do trabalho que pretendia desenvolver, orientei-o pela relevância dos factos, preterindo outros dados mais secundários ou situações circunstanciais, que apenas assumiam o aspecto de curiosidades.

Para uma consistência estrutural e dando um remate aos assuntos desenvolvidos, a existência de uma lista de anexos tornou-se importante. Se, por um lado, as imagens dão um parecer mais real das situações experienciadas, na medida em que tornam possível usufruir dos mesmos estímulos visuais e perceber mais directamente o impacto que tiveram nas sociedades passadas, por outro, os textos que se encontram nesta secção, permitem especificar determinados acontecimentos paralelos que ambientaram os ritmos e os prazeres alimentares desta época.

## **TRANSFORMAÇÕES DO CONSUMO ALIMENTAR NA**

### **ÉPOCA CONTEMPORÂNEA**

A história da alimentação abriu um novo capítulo na sua progressiva evolução com o início da época contemporânea, onde a alteração dramática dos contornos da exploração agrícola e posteriormente, da exploração industrial, deram o mote para uma revolução alimentar nunca antes experimentada. Numa época de grandes transformações e inéditas conquistas na área da alimentação e da nutrição, a população europeia tomou a liderança na redefinição dos padrões de consumo, repercutidos de modos diferentes nos vários sectores da sociedade, mas que a todos envolveu numa definitiva mudança de comportamentos e atitudes relacionados com o acto de comer.

## CAPÍTULO I

### O DESENVOLVIMENTO DA AGRICULTURA, DA INDÚSTRIA E DO COMÉRCIO COMO PILARES DO PROGRESSO ALIMENTAR NO SÉCULO XIX

#### **A revolução na agricultura e o aumento da produtividade**

Num contexto de imposição do poder económico sobre a legitimidade à propriedade individual, a Inglaterra do século XVIII experimentou uma importante alteração no seu perfil agrícola. A aristocracia latifundiária, com a sua elevada preponderância política e social, alegou a necessidade de implantar um conjunto de medidas, com o objectivo de rentabilizar a agricultura e com elas aumentar a produtividade nacional. Com este intuito, legitimou a apropriação de pequenos terrenos, a anexação de parcelas e a ocupação de baldios, menosprezando as necessidades dos pequenos agricultores e camponeses. As vedações construídas para produção animal e a demarcação de espaços para produção específica (também denominadas de *enclosures*), impediram a pequena agricultura de subsistência, forçando muitos trabalhadores rurais a recorrer a outros meios de sobrevivência. Entretanto, foram aplicadas novas técnicas de produção, nomeadamente a rotação de culturas em sistema quadrienal, onde existia dispensa do tradicional pousio, com o cultivo de milho e cevada para consumo humano, trevo para enriquecer os solos e nabo para impedir o crescimento de ervas daninhas, ao mesmo tempo que as suas raízes eram utilizadas para forragem.

Este método foi reflexo de uma técnica já utilizada na Holanda, a rotação em sete níveis, utilizada pela elevada necessidade alimentar local. Neste país já se tinham verificado alguns indícios de transformação agrícola, com a aplicação de métodos de cultura intensivos aliados ao enriquecimento dos solos, pela recolha e utilização de fertilizantes naturais. Em consequência, e por haver necessidade constante de adubo

orgânico e também de leite para consumo, desenvolveu-se neste país uma incipiente indústria do leite e dos laticínios, inicialmente entre os flamengos.<sup>1</sup>

A selecção de sementes e das espécies animais mais produtivas, juntamente com um progressivo desenvolvimento da maquinaria agrícola e das vias de transporte para escoamento dos produtos alimentares, deram o restante contributo para a ocorrência de uma verdadeira revolução agrícola na Inglaterra, que se estendeu posteriormente à restante Europa.

Em 1701, Jethro Tull desenvolveu uma máquina semeadora puxada a cavalo, dando o primeiro contributo à mecanização e o primeiro passo na aplicação da ciência à agricultura. A diminuição substancial do desperdício e a aumentada quantidade de cereal recolhido, resultantes de uma distribuição regular das sementes pelos campos de cultivo, tornaram esta invenção agrícola de uso comum e factor de maior produtividade alimentar. A ceifeira patenteada por McCormick em 1834, revolucionou, mais tarde, a técnica da colheita dos cereais. Melhorias nas técnicas da fundição do ferro permitiram o crescimento exponencial no número de peças agrícolas, que começaram a ser produzidas a menores custos, fomentando a mecanização agrícola.

A racionalização da agricultura permitiu um aumento substancial da quantidade e da qualidade dos bens alimentares básicos, como os cereais, a batata, a carne, o leite e os laticínios e os vegetais. Além do aumento da produtividade de alimentos também se verificou um crescimento na disponibilidade de matérias-primas essenciais para abastecer as indústrias que se multiplicavam nas cidades. Estas conseguiram dominar a economia inglesa à medida que chegavam novas vagas de pessoas migradas das aldeias em busca de trabalho e alimento. De facto, com a perda das pequenas propriedades, e com o trabalho rural cada vez mais mecanizado e independente da grande quantidade de

---

<sup>1</sup>Os famosos queijos *Edam* e *Gouda* e a manteiga eram já importantes referências da Holanda do século XVIII.

mão-de-obra que empregava, uma população camponesa crescente e ávida de estabilidade e possível prosperidade económica encaminhou-se para as cidades, onde vislumbravam a possibilidade de obter um salário mensal constante.

A produtividade aumentada de alimento podia agora colmatar as necessidades dos habitantes rurais, mas sobretudo da multidão urbana. Em última instância, uma melhor alimentação traduziu-se numa renovação das características biológicas e demográficas da população europeia.

### **O crescimento demográfico na Europa**

O aumento substancial da população europeia, que se verificou ao longo do século XIX, mas já iniciado no século anterior, encontrou a sua origem nos significativos progressos da medicina e da higiene pessoal, aliados com a melhoria crescente dos alimentos disponíveis para consumo. Verificou-se uma descida na idade do casamento e, especialmente na segunda metade do século XIX, a taxa de fecundidade também revelou uma tendência decrescente. As taxas de mortalidade infantil e adulta desceram significativamente e as fomes tão frequentes do passado tornaram-se cada vez mais raras, permitindo, deste modo, um fortalecimento biológico das novas famílias e um aumento da sua resistência e esperança de vida.

Neste século, e na sua globalidade, o aumento da população europeia foi generalizado, mesmo com o fenómeno da emigração que atingiu grande parte dos países europeus e que provocou algumas oscilações nos valores demográficos. Na realidade, o crescimento populacional acentuado incompatibilizou-se com o usufruto de uma existência economicamente sustentável para milhares de pessoas, levando-as a procurar melhores condições de vida fora das fronteiras dos seus países.

Também em Portugal, fruto das melhores condições de higiene e de saúde e de uma época de paz e relativo florescimento económico, a população sofreu um aumento significativo. De um número inferior a 3 100 000 portugueses continentais em 1820, o valor ascendeu a 5 547 708 em 1911. Esta diferença, à semelhança da restante Europa, empurrou milhares de trabalhadores para a emigração, especialmente a partir de 1850. Provinham sobretudo do Norte e da Beira Litoral, dos Açores e da Madeira, e dirigiram-se para os continentes europeu e americano, sobretudo para o Brasil. Em 1911, cerca de 50 000 pessoas tinham emigrado em relação às 4 000 de 1843 e às 6 000 de 1855.<sup>2</sup>

Em meados do século XX dar-se-á o caso oposto, e a França, Inglaterra, Bélgica, Holanda e Alemanha irão tornar-se países de acolhimento. Durante o primeiro terço do século XX, a emigração portuguesa continuou essencialmente para o Brasil e os anos de 1911-1913 foram de particular incidência emigratória. Os anos da I Guerra Mundial baixaram este valor, logo repostos nos anos de 1919-1920, com a emigração a dirigir-se também para os Estados Unidos da América. A restrição imposta por este país, já confrontado com um excesso de mão-de-obra, e o despoletar da II Guerra Mundial, diminuiu este fluxo, que aumentará substancialmente nas décadas de 1950 e 1960, inicialmente para o Brasil e depois para os Estados Unidos da América, Canadá e Europa (especialmente França e Alemanha).

### **A situação agrícola e as condições de vida dos camponeses em Portugal**

Em Portugal vivia-se uma situação ainda bastante diferente e longínqua dos seus homólogos europeus, que já assinalavam uma profunda alteração na estrutura social do país e na definição antagónica dos seus territórios, especialmente os espaços rurais comparativamente aos urbanos. Na década de 1820, com a independência do Brasil e os

---

<sup>2</sup>A. H. de Oliveira Marques, *História de Portugal*, vol. III, Lisboa, Palas Editores, 1986, pp. 108-112.

tratados políticos e comerciais pouco vantajosos estabelecidos com a Grã-Bretanha, Portugal encontrava-se numa situação económica muito precária, com um défice acentuado na balança comercial, que se reflectia no equilíbrio das contas públicas. Frustradas as expectativas de poder contar com um novo império comercial externo, e perante as possibilidades de recuperação económica do país, a agricultura apresentava-se como a saída mais viável. Nesta linha de acção, a estrutura feudal que ainda constringia fortemente o desenvolvimento agrícola português foi fortemente combatida, assim como aliviados ou eliminados os encargos financeiros inerentes às propriedades, transportes e portagens; os bens da Igreja foram vendidos, assim como muitas das propriedades do Estado, resultando numa disponibilização elevada de terrenos que podiam agora ser rentabilizados. Se em 1819 apenas um terço do país estava cultivado, na década de 1860 era já metade, e em 1902 mais de 60%, num número cada vez maior até ao início da I Guerra Mundial.<sup>3</sup> A evolução dos transportes e das comunicações<sup>4</sup>, a partir da década de 1840, e as ajudas à agricultura através da Companhia Geral do Crédito Predial Português, criada em 1864, deram um forte contributo para o progresso da situação económica nacional. A agricultura melhorou substancialmente, em termos de áreas de cultivo e em produtividade, tendo sido ajudada, em parte, pela introdução das primeiras máquinas de aplicação agrícola<sup>5</sup>, e com as novas técnicas de fertilização

---

<sup>3</sup>A. H. de Oliveira Marques, *História de Portugal*, vol. III, Lisboa, Palas Editores, 1986, p. 82.

<sup>4</sup>Em 1838 e 1843, o Governo incentivou a construção de estradas ao longo do país, surgindo em 1844 a Companhia das Obras Públicas de Portugal que se encarregava das obras necessárias para promover o melhoramento das comunicações no país, através da reparação e construção de novas estradas, linhas de caminhos-de-ferro e alfândegas portuárias ([www.bportugal.pt](http://www.bportugal.pt)). No entanto, só com Fontes Pereira de Melo, a partir de 1851, é que se estabeleceu um programa sólido de expansão dos transportes e vias de ligação. A. H. de Oliveira Marques, *História de Portugal*, vol. III, Lisboa, Palas Editores, 1986, pp. 89.

<sup>5</sup> O seu uso estava reservado a alguns lavradores ricos que traziam as máquinas do estrangeiro, muitas vezes sem grande aplicabilidade, por não ser previamente verificada a sua adequação aos terrenos e culturas portuguesas. Só a partir da década de 1930, é que verdadeiramente se deram a conhecer as máquinas agrícolas e a ser fomentada a sua utilização. A. H. de Oliveira Marques e Fernanda Rollo



química<sup>6</sup>. Surgiram associações de apoio à modernização da agricultura como as *Sociedades Agrícolas* de 1844-1854, a *Associação Central da Agricultura Portuguesa*, em 1860, e a *Liga Agrária do Norte* em 1889. Portugal fazia-se representar em exposições e encontros internacionais, onde deparava com as novidades relacionadas com a agricultura, e onde mostrava e era reconhecido pelos seus produtos alimentares de boa qualidade.

Em relação à produção nacional, as leis proteccionistas do trigo incentivaram o investimento interno neste cereal e restringiram a sua importação, conseguindo Portugal sustentar o auto-consumo e até exportar para as suas colónias e outros países. Contudo, o aumento populacional forçou alterações às leis e este voltou a ser importado, mas em menores quantidades. Foram desenvolvidas leis cerealíferas com vista ao incentivo da produção do trigo no período entre 1889-1899, especialmente a promulgada pelo ministro das Obras Públicas, Comércio e Indústria, Elvino de Brito em 1899, apelidada de “lei da fome”. Esta legislação teve efeitos práticos na efectiva diminuição das quantidades importadas e na expansão das áreas cultivadas, mas também colocou o preço do pão em valores bastante elevados, chegando ao dobro do valor a que era vendido em Londres.<sup>7</sup> No entanto, a produtividade do trigo apresentou-se sistematicamente irregular ao longo dos anos, mostrando talvez a inadequação dos terrenos portugueses para esta cultura.

---

“Agricultura, Pecuária e Pescas” in A. H. Oliveira Marques (coord.) *Nova História de Portugal - Portugal da Monarquia para a República*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, Lisboa, Editorial Presença 1991, vol. XI, pp.78-79.

<sup>6</sup>Os adubos químicos conseguiram implantar-se solidamente nas últimas décadas do século XIX, quer através de autoprodução, quer sobretudo pela importação. Esta dependência derivava da falta de adubo orgânico, resultado da escassa criação de gado nacional e da utilização da palha para outras finalidades.

<sup>7</sup>O preço do trigo em 1889 situava-se nos 4\$500 por hectolitro, em 4\$900 no ano de 1898, e em 1899, pela lei de Elvino de Brito, atingiu o valor de 5\$800 por hectolitro. Manuel Villaverde Cabral, *Portugal na Alvorada do Século XX – Forças Sociais, Poder Político e Crescimento Económico de 1890 a 1914*, Lisboa, Editorial Presença, Lda, 1988, p.103.

Outro recurso alimentar de relevo no país foi a batata, cuja significativa expansão permitiu, sobretudo às populações do Norte e Nordeste, uma alternativa saudável ao consumo de nabos e castanhas. As áreas normalmente destinadas a pousio foram ocupadas por batatais, assim como muitos dos terrenos anteriormente ocupados por castanheiros. Os arrozais espalharam-se um pouco por todo o país, promovendo a diminuição das importações, e conquistando um lugar de primazia nos hábitos de consumo dos portugueses. A vinha implementou-se nas regiões da Estremadura e Ribatejo, compensando a doença e consecutiva redução na produção de vinho que ocorreram no Norte e Nordeste do país, nas décadas de 1870-1880. Por todo o território se avistavam pomares e hortas, destacando-se as culturas de amendoeira e alfarrobeira, nas regiões do Sul.

Os trabalhadores rurais compreendiam a maioria da população, agora também como camponeses ou lavradores-proprietários de pequenos terrenos, que, mesmo acumulando trabalho nas terras dos vizinhos, apenas conseguiam o necessário para o sustento diário. A agricultura padecia, na sua generalidade, de uma estagnação evolutiva por falta de orientação estatal, imperando as pequenas culturas parceladas e exploradas por pequenos camponeses, sem meios de melhorar e rentabilizar a produção. A situação piorava quando a média burguesia, detentora de propriedades maiores, se ausentava do dever de nelas investir por falta de conhecimentos, disponibilidade e vontade. Com uma produção agrícola pobre e irregular, os camponeses cultivavam sobretudo géneros para venda, em desfavor do consumo próprio, alimentando-se dos produtos básicos e reservando os melhores para obter algum lucro.

A dieta era monótona, tendo por base o pão (a broa de milho no Norte litoral, o pão de centeio em Trás-os-Montes e no interior norte, o pão de trigo na Estremadura, Alentejo e Algarve), a batata, legumes e vinho, com o azeite e o unto a darem algum

gosto à refeição. Raramente entrava a carne no prato quotidiano, enquanto o peixe (sobretudo o carapau e a sardinha) era uma alternativa nas zonas litorais. Apesar de, em termos calóricos, a sua alimentação não apresentar valores baixos, era parca em proteína animal, e por isso nutricionalmente desequilibrada. Esta situação é exemplificada na descrição feita de uma família rural alentejana nos inícios da República: «José Borrvalho tem 35 anos de idade e sua mulher Ana Maria tem 32. Têm três filhos [...]. O marido é jornaleiro agrícola; a mulher ocupa-se da casa, e também em outros trabalhos de fora no tempo das mondas, da ceifa e da colheita da azeitona. [...] Infelizmente, durante os últimos anos, as estações têm sido bastante desfavoráveis, [...] causando insuficiência e carestia de géneros. Pode dizer-se também que as famílias pobres encontram na produção espontânea alguns recursos acessórios. O espargo selvagem e algumas outras plantas comestíveis, os frutos dados pelos vizinhos mais ricos, a respiga, depois das ceifas, a pesca nos rios fornecem útil suplemento de nutrição. A alimentação compõe-se essencialmente de: pão de trigo; legumes; couves, favas, feijão, batatas e alface; por vezes, carne de porco e, por excepção, carne de carneiro.»<sup>8</sup>. Mais de metade do dinheiro ganho pelos camponeses assalariados era destinado à alimentação. Nas décadas seguintes a sua situação económica irá melhorar, quer pelo aumento dos salários, resultado das migrações e conseguinte falta de força laboral agrícola, quer pela estabilização da moeda nacional.

---

<sup>8</sup> Léon Poinard, *Portugal Ignorado*, pp. 209-212, citado em A. H. de Oliveira Marques e Luís Nuno Rodrigues “A Sociedade e as Instituições Sociais” in A. H. Oliveira Marques (coord.) *Nova História de Portugal - Portugal da Monarquia para a República*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, Lisboa, Editorial Presença 1991, vol. XI, p.192.

## **A revolução industrial na Europa e a urbanização**

A revolução industrial tornou-se a principal promotora das rupturas que se deram na matriz geográfica-política-social europeia e que originaram uma nova geração de trabalhadores urbanos assalariados com as suas inevitáveis consequências sociais. Com as suas origens na Inglaterra, este país beneficiou dos efeitos de uma revolução agrícola que lhe forneceu mão-de-obra excedentária, matéria-prima em quantidade e capital suficiente para investir na nova actividade industrial. Com uma elevada supremacia colonial, o dinheiro e a matéria-prima não faltavam, estando o escoamento dos produtos industriais assegurado por uma boa rede de comunicações internas em constante crescimento e pelo mercado externo, ainda privado destes novos bens. Com a aplicação da máquina a vapor, patenteada em 1769, pelo escocês James Watt, à indústria, verificou-se uma transformação na produção, passando a manufactura para maquinofactura, e os artesãos individuais a operários fabris a trabalharem para um patrão. Seguindo-se a França na revolução da industrialização e depois os Estados Unidos da América, os restantes países europeus foram, ao seu ritmo e ao longo das últimas décadas do século XIX, atingindo as conquistas industriais dos países pioneiros. Os fenómenos da industrialização e da urbanização foram indissociáveis, progredindo a ritmos semelhantes e levando a alterações profundas no quotidiano das pessoas, nomeadamente na alimentação.

Enquanto na cidade de Manchester de 1800 existiam cerca de 75 000 habitantes, em 1850 este número subiu para 400 000; em Estocolmo a diferença foi de 6 000 em 1800 para 350 000 habitantes no ano de 1914. Em Dusseldorf, a população urbana cresceu de 10 000 em 1800 para 360 000 pessoas em 1910. Na cidade de Londres a

população quaduplicou num século, enquanto em Viena quintuplicou; Berlim cresceu nove vezes e Nova Iorque oito vezes mais.<sup>9</sup>

Apesar de apresentar valores, substancial e proporcionalmente, muito inferiores às restantes capitais europeias, a população de Lisboa manteve-se basicamente constante nas décadas de 1820 a 1860 com um valor de 210 000 pessoas, passando para 227 674 em 1878, 301 206 em 1890 e 434 436 em 1911. A cidade do Porto sofreu uma evolução um pouco diferente: com 50 000 habitantes em 1820, já tinha 86 000 em 1864, 105 000 em 1878, 138 000 em 1890 e 194 000 em 1911. As restantes cidades tinham uma expressão populacional mínima. As duas principais cidades portuguesas detinham cerca de 11% da população no início do século XX, número que destaca a enormidade dos 85% de habitantes inseridos na população rural. Até ao fim do século XIX, o crescimento demográfico manteve-se no litoral Norte, mas no interior e no Sul do país os valores populacionais estancaram ou diminuíram.<sup>10</sup> Apesar do êxodo rural em Portugal não ser, por esta altura, um acontecimento recente, só muito mais tarde este irá adquirir um carácter mais vincado, pois a atrasada industrialização portuguesa forçava antes à emigração do que a ida para as cidades.

De facto, será nas décadas de 1950-1960, em paralelo com uma expressiva emigração para a França e Alemanha, que a população rural se deslocará em grande número para as cidades de Lisboa e Porto, respondendo às necessidades crescentes da indústria, que só nesta altura se começará a impor.

Um constante abastecimento de força de trabalho era essencial para o sustento das máquinas que laboravam incessantemente nas fábricas europeias, colaborando significativamente para o fluxo migratório que se estabeleceu, de forma vincada, para as cidades. Contudo, à chegada, os sonhos destes trabalhadores foram rapidamente

---

<sup>9</sup>Reay Tannahill, *Food in History*, England, Penguin, 1988, pp. 285-286.

<sup>10</sup>A. H. de Oliveira Marques, *História de Portugal*, vol. III, Lisboa, Palas Editores, 1986, pp. 109-110.

obscurcidos pelas condições de trabalho e de vida a que tiveram de se sujeitar, assim como às suas famílias.

As cidades eram locais sobrelotados e repugnantes. O ruído, a sujidade, a doença e a precariedade coabitavam, tornando-as em locais insalubres e de uma marcada pobreza física e espiritual (Anexo 1). As doenças proliferavam, atingindo sobretudo as crianças e idosos, incapacitando temporária ou permanentemente a população adulta. Nas fábricas, os operários (incluindo mulheres e crianças) eram forçados a desempenhar as suas tarefas em armazéns apinhados, de forma repetitiva e sob um ruído ensurdecedor, partilhando o ar poluído dos detritos do trabalho e do fumo das grandes chaminés. Várias personalidades da época registaram, nas suas notas e obras, as condições miseráveis destes operários, entre elas Florence Nightingale, Louis-René Villermé, Charles Dickens e Friedrich Engels: «These houses of three or four rooms and a kitchen form, throughout England, some parts of London excepted, the general dwellings of the working-class. The streets are generally unpaved, rough, dirty, filled with vegetables and animal refuse, without sewers or gutters, but supplied with foul, stagnant pools instead. Moreover, ventilation is impeded by the bad, confused method of building of the whole quarter and since many human beings here live crowded into a small space, the atmosphere that prevails [...] may readily be imagined.»<sup>11</sup>. Os salários reduzidos revelavam-se insuficientes para desfrutarem de uma vida condigna e as necessidades familiares tinham de ser resumidas ao mínimo. A frustração da sobrevivência nestas condições tornava-se muitas vezes insuportável e o surgimento de revoltas e manifestações entre os operários tornou-se inevitável.

Em Portugal, a revolução industrial teve um impacto muito menos acentuado, tendo verdadeiramente existido e transformado a sociedade portuguesa, quase um

---

<sup>11</sup>Friedrich Engels, *The Condition of the Working-Class in England in 1844*, (trad. Florence Kelley Wischnewetzky), Londres, 1892, p. 26 (<http://www.gutenberg.org/files/17306/17306-h/17306-h.htm>).

século depois dos restantes países ocidentais. Mesmo assim, a indústria mostrou alguns indícios de crescimento a partir da década de 1830, com a promulgação de leis liberais que eliminavam os entraves ao desenvolvimento industrial e ao comércio. Até então, a instabilidade política, a prioridade de investimento dada à agricultura, e a garantia da importação a partir da Grã-Bretanha dos produtos industriais necessários, tornava a indústria portuguesa num negócio incipiente e sem representatividade económica.

A partir deste momento, os novos industriais puderam coordenar a produção de acordo com as suas regras e interesses, facilitados pelo fim das associações corporativistas e pelo proteccionismo alfandegário. Se bem que sofresse um importante impulso legislativo, a indústria portuguesa ainda se submetia aos métodos artesanais de produção e à falta de máquinas e de mão-de-obra qualificada. As máquinas a vapor começaram a ser adaptadas à indústria, estando a trabalhar quatro destes engenhos em 1840, número este que quase duplicou no espaço de dez anos e foi progressivamente aumentando durante todo o século. O número de trabalhadores nas fábricas portuguesas foi sendo ampliado, mas os 15 000 operários de 1822 (em 1 031 fábricas), os 180 000 de 1881 (em 1 350 fábricas), e os 200 000 antes do início da I Guerra Mundial (em 5000 fábricas), não eram significativos numa população de 5,5 milhões de portugueses.<sup>12</sup> O número total de operários portugueses era bastante inferior ao que existia nos outros países europeus, mas as suas condições de vida eram semelhantes. Pobres e explorados, tinham expectativas de vida muito fracas, com a baixa de salários, a partir da década de 1880, a favorecer os grandes industriais. O modo de indignação destes trabalhadores fazia-se sentir através de greves ilegais e por associações e cooperativas de luta por melhorias no trabalho, mas o seu número reduzido não chegava para ameaçar os interesses dos grandes industriais.

---

<sup>12</sup>A. H. de Oliveira Marques, *História de Portugal*, vol. III, Lisboa, Palas Editores, 1986, p. 87.

As fábricas portuguesas dedicavam-se sobretudo ao têxtil e tabaco, seguindo-se a moagem, as cortiças e o vidro, mas em 1881 estavam também em crescimento as indústrias dos lacticínios e das sardinhas em lata. Nestes finais de século começaram a surgir os primeiros grandes empresários, responsáveis por importantes complexos nacionais, nomeadamente na moagem, com a exclusividade do abastecimento de pão, bolachas e massas à capital.

Até às primeiras duas décadas do século XX, Portugal ainda não via a indústria como uma prioridade na economia do país, afirmando Anselmo de Andrade em 1902 e novamente em 1918: «Não se deve pensar em fazer de Portugal um país de indústrias, que nunca poderão competir com as dos países estrangeiros. É a agricultura a nossa legítima função de trabalho. [...] É perigoso erro económico fazer a industrialização de um país quando lhe faltam as apropriadas condições.»<sup>13</sup>. O conservadorismo português, aliado aos interesses dos grandes proprietários rurais e ainda um acentuado atraso na rede de transportes e recursos humanos qualificados, faziam com que a indústria portuguesa se encontrasse ainda em fase embrionária. António José Telo descrevia assim a importância da indústria alimentar portuguesa: «Em pessoal empregado, o primeiro lugar [...] cabia à indústria têxtil. [...] Um segundo lugar, muito inferior, cabia às indústrias de alimentação (sólidos), onde se incluíam as de moagem. Ocupavam cerca de 14 000 trabalhadores mas, quanto ao número de estabelecimentos, detinham lugar cimeiro, com nada menos de seiscentos e tal.»<sup>14</sup>. Na indústria de alimentos líquidos

---

<sup>13</sup>Anselmo de Andrade, *Portugal Económico*, 2ª edição, pp.343-344, citado em A. H. de Oliveira Marques e Fernanda Rollo “O Surto Industrial” in A. H. Oliveira Marques (coord.) *Nova História de Portugal - Portugal da Monarquia para a República*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, Lisboa, Editorial Presença 1991, vol. XI, p.115.

<sup>14</sup>António José Telo “A Economia da 1ª República”, pp.5-6 citado em A. H. de Oliveira Marques e Fernanda Rollo “O Surto Industrial” in A. H. Oliveira Marques (coord.) *Nova História de Portugal - Portugal da Monarquia para a República*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, Lisboa, Editorial Presença 1991, vol. XI, p.124.



sobressaía a produção do vinho e da cerveja, esta última em fábricas onde dificilmente se ultrapassavam os 10 trabalhadores.

Nos anos que se seguiram à I Guerra Mundial, a indústria cresceu em número de estabelecimentos e em número de operários. A indústria da moagem liderava a indústria alimentar portuguesa, onde se incluía a panificação e a pastelaria, seguida da indústria conserveira (peixe, frutas secas e compotas), especialmente valorizada no período da guerra. A produção e refinação do açúcar de cana e de beterraba cresceram, assim como a produção industrial dos lacticínios.

### **A alimentação das classes operárias**

A história da alimentação acompanhou estas modificações com importantes repercussões sociais. Com o êxodo rural cresceu a necessidade de alimento, e aquele que estava disponível já não permitia a variedade e a quantidade necessárias a uma dieta equilibrada e adequada a uma população urbana crescente.

A batata foi um recurso de peso no abastecimento dos milhares de trabalhadores fabris, sobretudo na Inglaterra industrial. A alimentação diária baseava-se fundamentalmente neste tubérculo<sup>15</sup> (alimento mais barato), no queijo, papas de aveia, pão acompanhado de chá ou um pouco de leite e eventualmente um pedaço de *bacon*

---

<sup>15</sup>A batata foi sendo consecutivamente introduzida nos hábitos alimentares europeus na Época Moderna, mas só ganhou estatuto de alimento base na alimentação a partir do século XVII na Irlanda, seguida da Inglaterra e Holanda e só um século depois nos restantes países. A sua difusão encontrou alguns obstáculos, nomeadamente a limitação da sua produção aos terrenos em pousio no Verão, e permanecer como uma segunda escolha, em locais com grande produção cerealífera. Foram sobretudo as regiões mais pobres, que aproveitaram esta nova espécie como alternativa alimentar nutritiva, e mesmo com a resistência inicial das classes mais ricas, a batata conseguiu impor-se. A ela se deveu a sobrevivência e expansão das populações dos séculos XVIII e XIX, quando confrontadas com a escassez de alimento disponível. Hans Jurgen Teuteberg e Jean-Louis Flandrin “Transformações do Consumo Alimentar” in Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari (coord.) *História da Alimentação, vol. 2 – Da Idade Média aos tempos actuais*, Terramar, 1996, pp. 300-301.

algumas vezes por ano. Por outro lado o açúcar<sup>16</sup>, proveniente das colónias nas Caraíbas, dava também o seu contributo às classes trabalhadoras, adicionado ao chá ou incorporado em geleias ou compotas. Estas eram fontes baratas de alimentos energéticos e delas dependia a ingestão e a sobrevivência diárias.

O caso paradigmático da Irlanda ilustrou claramente a dependência que os trabalhadores sentiam em relação aos poucos alimentos de que dispunham (Anexo 2).

A monotonia alimentar e a falta de uma alimentação suficiente privou os indivíduos da ingestão de elementos essenciais ao equilíbrio nutricional, mais tarde identificados como vitaminas, e desencadeou o ressurgimento de doenças como o raquitismo, a tuberculose e o escorbuto. A subnutrição foi, assim, mais um rude golpe nesta população já tão atingida pelas dificuldades inerentes ao trabalho e às condições de vida diária.

Um dos efeitos mais visíveis da insuficiência alimentar foi a diminuição da estatura média dos indivíduos das classes mais desfavorecidas, sendo que o operário inglês, no final das guerras napoleónicas apresentava, em média, menos 10 centímetros que os seus homólogos das classes mais ricas. Outro dado que comprova a debilidade

---

<sup>16</sup> O açúcar, produto exótico que fez a sua entrada na Europa pelas ementas das casas ricas a partir do século XVI, começou a comparecer à mesa popular só a partir do século XIX, excepção feita para a Inglaterra, onde já era bastante consumido um século antes. A França, apesar de ter a principal produção de açúcar através da colónia de S. Domingos, não o incluía assiduamente na alimentação quotidiana, e foi o açúcar de beterraba, economicamente mais acessível e de características semelhantes ao açúcar de cana, que conquistou o seu lugar, nos consumos alimentares dos franceses. Na Alemanha, embora nas décadas de 1850-1860 o consumo de açúcar fosse baixo, o seu valor foi-se acentuando no virar do século e nas décadas seguintes. Entre 1865 e 1880 um seu substituto, o melão, produzido a partir do açúcar, implantou-se entre as classes mais pobres, rapidamente substituído, nos últimos vinte anos do século, pelo verdadeiro açúcar, já acessível às massas com o aumento verificado nos salários dos trabalhadores. Hans Jurgen Teuteberg e Jean-Louis Flandrin “Transformações do Consumo Alimentar” in Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari (coord.) *História da Alimentação*, vol. 2 – *Da Idade Média aos tempos actuais*, Terramar, 1996, p. 303.

física dessas populações é representado pelo número de mortes de crianças até aos 5 anos: cerca de 50%. A maior parte das sobreviventes enfrentava várias deficiências no seu desenvolvimento futuro, tanto a nível físico como mental.<sup>17</sup>

Em Portugal, o operariado urbano alimentava-se de arroz e massa, carne (sobretudo de porco e, uma vez por semana, alguma carne de vaca) e peixe, estando a sopa e o vinho sempre presentes<sup>18</sup>, assim como o café. Apesar de pouco nutritiva, a sua dieta alimentar era melhor e mais variada do que a praticada pelos camponeses. Nem sempre em casa, as refeições servidas nas cidades ficavam a um preço relativamente acessível, ainda mais baixo caso fossem adquiridas numa “cozinha económica”. De manhã, os trabalhadores tomavam o “mata-bicho” em casa ou já no trabalho (leite com café e pão com manteiga) e por volta das 7h-9h comiam o almoço. Às 12h era o momento do jantar, com uma refeição mais substancial, às 16h-17h petiscavam e, antes de irem para a cama, entre as 20-21h ingeriam uma pequena ceia. Conforme o valor dos salários, assim o operariado tentava adquirir alimentos melhores e mais variados, disponibilizados em praças e mercados. Também nas cidades portuguesas existia o hábito de receber muitos dos géneros em casa, trazidos pelos empregados das padarias, leitarias, mercearias e talhos, pelas peixeiras e pelas vendedoras de hortaliças e frutas.

Por toda a Europa, as cidades não ofereciam as oportunidades de produção agrícola local que livravam da fome mesmo os aldeãos menos favorecidos, colocando os seus habitantes à mercê das constantes flutuações de preços dos alimentos. Este facto, juntamente com a pressão demográfica e a persistente falta de alimentos

---

<sup>17</sup>Kenneth F. Kiple, *Uma história saborosa do mundo*, Casa das Letras, 2008, p.257.

<sup>18</sup>As quantidades médias ingeridas rondariam as 30 gramas de carne de porco diária e 125 gramas de carne de vaca ao domingo, 50 gramas de azeite e 0,50 litros de vinho, valores de referência para o ano de 1907. Rui Cascão, “À volta da mesa: sociabilidade e gastronomia” in Irene Vaquinhas (coord.) *História da Vida Privada em Portugal – A Época Contemporânea*, direcção de José Mattoso, Lisboa, Círculo de Leitores e Temas e Debates, 2011, p. 59.

empurrou muitos para a indigência e para a fome. Em Portugal, os números da pobreza foram aumentando, sobretudo a partir de 1920, altura em que aqui se assistia a um êxodo rural mais acentuado e ainda se sentiam os efeitos da I Guerra Mundial. Tendo Portugal um dos preços mais elevados do pão, quando comparado com os seus homólogos europeus, a “sopa dos pobres”, as “cozinhas económicas” e a “sopa da caridade” fornecida pela Misericórdia, asseguravam algum alimento aos mais de 5000 pobres que aí procuravam comida.<sup>19</sup>

### **A adulteração alimentar**

Sempre em busca de conseguir mais e com menores custos, muitos produtores e comerciantes encontraram na adulteração dos produtos alimentares um meio de maior rentabilidade financeira. Apesar da prática não ser original desta época, era realizada obscuramente, por alguns indivíduos mais astutos e ambiciosos, e num âmbito mais circunscrito. No entanto, num tempo de maior procura e de grande e imediata necessidade de fontes alimentares, apresentou um terreno fértil para o desenvolvimento da adulteração alimentar, que incidiu especialmente sobre alguns alimentos de consumo generalizado; se a matéria-prima escasseava e os preços subiam ameaçadoramente, este recurso permitia manter ou descer os preços, num abastecimento constante do produto. Os ingredientes adicionados podiam ser inofensivos, mas muitas vezes apresentavam características lesivas da saúde humana, descobertas tardiamente.

O chá, produto bastante consumido, mas comercializado sob fortes taxas aduaneiras, foi das primeiras vítimas de adulteração. A adição de *smouch*, uma

---

<sup>19</sup>A. H. de Oliveira Marques e Luís Nuno Rodrigues “A Sociedade e as Instituições Sociais” in A. H. Oliveira Marques (coord.) *Nova História de Portugal - Portugal da Monarquia para a República*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, Lisboa, Editorial Presença 1991, vol. XI, pp. 217-218.

substância feita a partir de restos de folhas desidratadas e enroladas em pratos de cobre, tornou-se até banal, pois este produto conseguia-se a baixos custos para ser incorporado na mistura verdadeira de chá. Outra das falsificações consistia em colorir folhas de espinheiro secas com *verdigris*, um corante venenoso que imitava a cor verde do chá da China. Com o chá preto originário da Índia, a adulteração tornou-se mais fácil e mais barata com recurso a substâncias menos perigosas. O recurso às folhas de chá já utilizadas nos cafés, restaurantes e até mesmo compradas aos empregados das casas ricas, que eram depois endurecidas numa mistura de goma e tornadas pretas com chumbo, contava-se entre as técnicas mais comumente utilizadas.

A pimenta, por sua vez, era adulterada com a utilização de produtos pouco perigosos, tais como cascas de mostarda, farinha de ervilha, bagas de zimbro e pó de pimenta, resultante dos restos apanhados dos armazéns desta especiaria.

A obra *A Treatise on Adulteration of Food, and Culinary Poisons*, de 1820, do cientista alemão Frederick Accum, pôs a descoberto muitas destas falsificações, e apesar de não ter significado o fim destas práticas abusivas, teve o mérito de alertar as populações, despertando nelas uma nova consciência colectiva acerca desta realidade escondida. Em Inglaterra, só em 1850 se deu o alerta para a adulteração alimentar, quando o jornal médico *Lancet* anunciou a publicação de uma série de artigos da responsabilidade de uma Comissão Analítica e Sanitária. Desta faziam parte o químico Arthur Hill Hassal e o dietista Henry Lethaby, que analisaram e identificaram substâncias indevidamente incorporadas em amostras alimentares aleatórias, trazidas de lojas de Londres. Em consequência deste estudo, foi publicado em 1861 o primeiro *British Food and Drugs Act*, revisto e actualizado em 1872. Na Alemanha, a legislação contra a adulteração alimentar, e particularmente sobre o leite, apenas foi implementada em 1879, quando foram aprovados os métodos de controlo e as punições atribuídas aos

infractores. Na Itália, introduziu-se em 1890 legislação contra a prática da venda de produtos alimentares fraudulentos.

As leis proibitivas não surtiram, no entanto, efeitos práticos sobre a proliferação e consumo de alimentos adulterados, que, pelo seu custo inferior ao produto original, eram sobretudo adquiridos pela população mais pobre.

### **As classes médias**

Neste período de grandes mudanças sociais, começaram, por outro lado, a destacar-se os trabalhadores intermédios que exerciam as funções logísticas inerentes ao bom funcionamento da exigente sociedade industrial. Como resultado da divisão do trabalho e da economia de mercado, uma nova dinâmica social permitiu a indivíduos com aspirações comerciais a possibilidade de imaginarem um futuro diferente, começando a delinear estratégias de lucro. Esta nova classe social dispunha agora dos meios para desenvolver as suas ambições e criar as suas próprias oportunidades de sucesso profissional. Apesar da proveniência variada e dos rendimentos diversificados que auferiam, estes indivíduos já detinham uma margem económica que lhes permitia exercer algumas escolhas relativamente à alimentação e outros bens de que desejassem usufruir.

Em Portugal, a pequena burguesia contava com funcionários públicos, advogados, médicos e estudantes. Os seus hábitos alimentares diferiam bastante da população menos favorecida, sobretudo em termos de variedade e quantidade. O dia alimentar iniciava-se ao acordar com o pequeno/primeiro-almoço à base de café ou chá, leite e chocolate, pão e bolos secos barrados com manteiga ou doce e ainda fruta fresca. Por vezes entravam os ovos e papas ou açordas quando havia necessidade de um reforço alimentar. O almoço, por volta das 12 horas e o jantar, entre as 18 e as 19 horas, eram

semelhantes, embora em menor quantidade e ornamentação, às refeições oferecidas às visitas, sendo estas últimas feitas a horários mais tardios. O “chá das 5”, hábito importado de Inglaterra, entre as duas refeições principais, e a ceia, antes de dormir, eram compostos de pão e bolos, manteiga e chá<sup>20</sup>.

### **Os Estados Unidos da América e a provisão alimentar à Europa**

A entrada diária de novos trabalhadores nas fábricas europeias fez aumentar significativamente a necessidade de um fornecimento de alimentos a baixos preços para assegurar o suprimento das suas necessidades básicas de alimentação. Em simultâneo, as reivindicações das classe médias que, não possuindo terras, procuravam a sua variedade alimentar no mercado, fizeram com que em meados do século XIX se atingisse um conflito alimentar que se tornou insustentável.

Perante a demanda de quantidades crescentes de alimento, a Europa não conseguia já produzir o suficiente para a sua população e teve de encontrar alternativas para produção. Encontrou-as nos países outrora colonizados ou ainda sob seu domínio, onde não faltavam campos para explorar e recursos aparentemente ilimitados para utilizar e rentabilizar. Bens de grande consumo, como a carne e os cereais, começaram a ser produzidos nestes locais em grande escala e a chegar ao mercado europeu a preços muito acessíveis. Com o desenvolvimento que já se registava nas vias de transporte, a acessibilidade destes produtos aos grandes centros urbanos foi fortemente impulsionada.

Uma das principais perspectivas de abastecimento foi encontrada nos Estados Unidos da América. Com o desbravamento acentuado de extensas áreas de terra,

---

<sup>20</sup> A. H. de Oliveira Marques “Aspectos da Vida Quotidiana” in A. H. Oliveira Marques (coord.) *Nova História de Portugal - Portugal da Monarquia para a República*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, Lisboa, Editorial Presença 1991, vol. XI, pp. 621-622.

auxiliado por um desenvolvido sistema de linhas ferroviárias espalhadas pelo território americano, este país oferecia às bocas europeias esfomeadas uma aparente fonte inesgotável de alimento. Desde 1860 até 1900 mais de 400 milhões de acres de solo virgem foram reconvertidos em terreno cultivado.<sup>21</sup>

Tendo, até então, terra disponível superior às capacidades de exploração dos americanos, as crescentes vagas de imigração que se dirigiram para o outro lado do oceano não constituíram uma ameaça à disponibilidade agrícola. A agricultura foi sujeita a uma série de melhoramentos, tanto a nível de equipamentos como nos métodos de produção agrícola, diminuindo progressivamente a quantidade de pessoas empregues na produção de uma mesma quantidade de alimento. A utilização de máquinas como a ceifeira de McCormick (1834), o recolector mecânico de Pitts (1837), a ceifeira Marsh (1858) e a ligadora de feixes de cereais de Appleby (1878), e ainda o uso alargado dos cavalos aplicados a estes engenhos agrícolas levaram à expansão acentuada da produção. Por seu lado, os comboios levavam facilmente os trabalhadores e os utensílios necessários ao trabalho a vários pontos do país, trazendo por sua vez os vagões lotados com os cereais produzidos nos *Corn* e *Wheat Belt*. O seu transporte para os países europeus veio colmatar a necessidade aguda, que ali se fazia sentir, de alimento, esgotadas as potencialidades de uma terra já saturada e arrasada por vários anos de más colheitas. Esta fonte barata de alimento, juntamente com o contributo proveniente da Rússia que exportava alimento para financiar o seu processo de industrialização, aliviaram as populações europeias e permitiram que não mais se assistisse na História a episódios de extrema carência alimentar na Europa industrial.

A entrada dos cereais provenientes destes dois países tornou-se tão elevada que os países europeus sentiram a necessidade premente de modificar a sua forma de

---

<sup>21</sup> Reay Tannahill, *Food in History*, England, Penguin, 1988, pp. 308.



produção agrícola tradicional. O trigo foi colocado de parte e fez-se um grande investimento em actividades ligadas à indústria alimentar, como a vinha e criação de gado ou em alternativas economicamente promissoras, como a cultura de beterraba açucareira, tabaco e cânhamo.

### **A melhoria do sistema de transportes e vias de comunicação e o crescimento do comércio nacional e internacional**

A indústria alimentar foi-se desenvolvendo, fruto das constantes exigências sociais, em combinação com estratégias comerciais que visavam uma distribuição mais eficaz de alimento a baixos custos de produção. Aplicando as técnicas primitivas de processamento manual à laboração em grande escala, a grande produtividade industrial fomentou o desenvolvimento das trocas comerciais, quer dentro dos próprios países, quer para o mercado de exportação. O comércio internacional tornou-se mais liberal, as taxas aduaneiras e o preço dos fretes sofreram uma redução significativa, o que, em conjunto, significou uma diminuição dos preços de venda e a manutenção de um sistema de comercialização mais aberto e dinâmico. Grande parte da responsabilidade por este progresso comercial deveu-se à evolução nos transportes, nomeadamente marítimos e ferroviários, que permitiu como nunca antes, mobilizar recursos a distâncias elevadas e em tempos reduzidos. Alimentos provenientes de locais distantes tornaram-se recursos tangíveis e a nuvem da escassez alimentar afastou-se dos horizontes das cidades industriais.

O pequeno transporte tradicional, feito em cavalos ou bois, condicionava a quantidade conduzida e estava sujeito às condições climáticas e das vias de acesso; os géneros maiores ou os grandes fornecimentos estavam dependentes do transporte marítimo, impossível em países que não dispunham de mar, rios ou canais. O comboio

veio suprir estas falhas, transportando elevadas quantidades de bens em prazos muito mais convenientes. Este transporte permitia também a ligação transoceânica ao conduzir mais facilmente os produtos do interior dos países para os seus portos, onde eram posteriormente levados em navios para outras regiões ou países.

O progresso no sistema de transportes permitiu abrir as portas da expansão geográfica a alguns alimentos que estavam limitados a um consumo local: os vegetais e as frutas frescas. Provenientes das zonas mais agrícolas, começaram a ser transportados com comodidade e rapidez para os centros urbanos. Num movimento progressivo, as redes de transportes e de distribuição começaram a deslocar-se para as zonas do Sul da Europa para abastecer as cidades do Norte e nos Estados Unidos da América, permitiram o acesso dos produtos da Califórnia e da Florida às regiões austeras do Nordeste urbanizado. Pelo seu carácter extremamente perecível, o transporte destes alimentos frescos obrigou a uma série de investimentos na adaptação das redes de refrigeração, mas os custos inerentes à sua comercialização não dissuadiram a sua utilização e consumo por parte das populações.

Outros produtos alimentares viram os seus percursos de abastecimento substancialmente melhorados, como foi o caso da carne de vaca e do leite. A primeira era fornecida às cidades com a chegada de grandes manadas de animais, que percorriam lentamente, longas distâncias a pé. O abate destes animais fatigados representava carne de fraca qualidade. Este problema resolveu-se com o seu transporte em grandes comboios, chegando em melhores condições para abate e consumo.

O leite, tradicionalmente fornecido por leiteiros que possuíam as vacas nas suas pastagens, era na década de 1860, vendido nas cidades por comerciantes que guardavam as suas vacas em locais fechados, abafados e sem condições de higiene. O leite obtido era muitas vezes de fraca qualidade, retirado de vacas doentes e escanzeladas. Muitas

vezes era ainda a ele acrescentada água quente insalubre, estando depois sujeito a mais contaminação, ao ser vendido porta a porta. Embora o primeiro leite vindo por comboio tenha chegado ao seu destino já parcialmente coalhado, o problema foi ultrapassado nos finais da década de 1860, quando grandes tinhas de metal cheias com leite rapidamente arrefecido através de engenhos de arrefecimento mecânico, chegavam aos seus destinos em condições semelhantes ao produto original. Nas redondezas das cidades, a partir da década de 1880, foram aparecendo leitarias já com melhores condições de higiene, onde era vendido o leite fresco em boas condições de consumo. Este progresso foi concomitante com a valorização do leite como alimento completo e adequado a todas as faixas etárias, com efeitos importantes sobre o aumento do seu consumo generalizado.

Com a rede de distribuição comercial cada vez mais ampliada, houve um incremento extraordinário no comércio internacional de bens alimentares outrora escassos e/ou a preços muito elevados, facilitando as trocas e negócios comerciais, e mudando definitivamente os contornos da economia mundial. Por outro lado, ao mesmo tempo que a implementação dos transportes arrastou consigo a globalização do mercado, destruiu a agricultura localizada de subsistência, colocando os camponeses numa situação de maior vulnerabilidade à miséria e à malnutrição.

Através de legislação favorável à livre circulação de bens e com a melhoria na rede de transportes, o comércio português sofreu um incremento substancial, revelado através do crescimento das principais cidades de Lisboa e Porto e na expansão das trocas comerciais externas. De facto, o comércio para o estrangeiro intensificou-se, inicialmente com a Grã-Bretanha e o Brasil e depois com os Estados Unidos da América,<sup>22</sup> e com a intervenção de Fontes Pereira de Melo, as importações foram

---

<sup>22</sup>Uma nota de referência para o comércio não declarado com a vizinha Espanha, onde se vendiam clandestinamente alguns géneros alimentares e outros produtos, através de uma rede de contrabando dificilmente controlada.

facilitadas para promover a entrada de matérias-primas essenciais para o trabalho na indústria. No início do século XX, as importações no sector alimentar ocupavam o segundo lugar e um quarto do total dos produtos comercializados, com destaque para o trigo, açúcar, bacalhau e também para a carne e manteiga. Esta percentagem elevada que cabia às “substâncias alimentícias”, como eram designadas, mostrava a elevada dificuldade que Portugal tinha em abastecer a sua população em alimentos, de um modo constante e produzidos em boas condições. O país dependia largamente dos produtos importados que, para além da quantidade, eram vantajosos em termos de preços e de qualidade. As exportações do ramo alimentar baseavam-se sobretudo nos vinhos (especialmente vinho do Porto, mas também vinhos de mesa) que ocupavam metade de todas os produtos vendidos, seguidos das conservas de peixe.

No equilíbrio das trocas comerciais mundiais, para os países colonizados eram exportados produtos processados aí desconhecidos, contrapesando a importação dos produtos agrícolas. Portugal, apesar de inserido geograficamente nos países ocidentais, não partilhava com eles a mesma estrutura comercial. Em vez de exportar produtos industriais, importava-os da Europa do Norte, sobretudo da Inglaterra, exportando ao invés, e à semelhança dos países menos desenvolvidos, artigos de produção primária interna e das suas colónias, como os vinhos, frutas e matérias-primas minerais.

### **Os novos métodos de produção alimentar e a nova geração dos produtos conservados**

A questão da conservação dos alimentos tornou-se o busílis na dinâmica alimentar que desenvolvamente se estabelecia na segunda metade do século XIX. Se por um lado se melhoravam as técnicas de produção, aumentando a disponibilidade alimentar, por outro tornava-se premente desenvolver métodos de preparação e

conservação que prolongassem a durabilidade dos alimentos sem comprometerem as suas características originais. Além dos alimentos essenciais, surgiu a vontade e necessidade de fazer chegar às populações trabalhadoras e com menos recursos, alimentos de maior luxo como a carne e o peixe, mas a preços mais acessíveis. Com a aplicação de técnicas de conservação melhoradas, seria possível transformá-los e rentabilizá-los, tornando-os alimentos mais vulgares.

Na realidade, parte da produção alimentar para as grandes massas populacionais era ainda realizada de uma forma muito elementar e sem as mínimas condições de higiene, comprometendo, desde o início, a salubridade e o período de duração dos alimentos. A água utilizada para a preparação dos alimentos provinha de rios e poços muitas vezes contaminados por infiltrações nas fossas e a distribuição de água apenas se conseguia por canalizações muito rudimentares ou através de poços sem controlo sanitário. O pão, tradicionalmente feito em casa, era, cada vez mais, produzido em padarias situadas nos centros urbanos, onde não existiam quaisquer critérios de limpeza. A farinha era ainda obtida por meio dos seculares moinhos a vento ou de água que, no entanto, foram sofrendo algumas intervenções no sentido da maior produtividade e da melhoria na qualidade da farinha obtida. A máquina a vapor aliada ao moinho possibilitou a sua laboração independente das condições meteorológicas e durante todo o ano e a substituição da mó por cilindros de ferro permitiu trabalhar com uma maior quantidade de cereal, cuja farinha era depois armazenada em grandes silos. O fabrico mecanizado do pão teve de ultrapassar algumas dificuldades, nomeadamente na fase de preparação. Devido às subtilezas ligadas à amassadura artesanal da farinha, só em 1925 se conseguiu criar uma amassadeira industrial capaz de trabalhar com todos os tipos de farinha. A fase de cozedura, por sua vez, foi melhorada, ao ser substituída a fonte de combustível do forno por uma corrente de ar quente.

No caso do vinho, o problema maior prendia-se com a sua conservação por períodos longos pois, ao fim de um ano, este tornava-se impróprio para consumo. A progressão de um trabalho exclusivamente rural para um método industrial estratificado conduziu o processo de vinificação a uma dimensão nunca antes experimentada. Com o aumento da extensão das vinhas, as adegas comuns tornaram-se insuficientes para albergar a sequência de transformações físicas e químicas do fabrico do vinho e estas passaram a desenrolar-se em instalações industriais, tornando mais fácil a realização das várias operações com maior controlo e rigor. A mecanização aplicada às fases iniciais da vinificação conseguiu-se com o desenvolvimento de esmagadoras, desengaçadoras e prensas, que substituíram a força física pela máquina a vapor e um trabalho rural por um facilmente desenvolvido em ambiente industrial. Nas fases seguintes, aplicaram-se processos químicos desenvolvidos através do estudo do ciclo enológico, com os objectivos de estabilizar, conservar e facilmente transportar o vinho. Com a descoberta do método da pasteurização, o vinho tornou-se um alimento menos perecível, e a adição de bissulfito de sódio tornou-o mais estável quimicamente. A sua permanência em cisternas por períodos variáveis de tempo passou a ser possível, permitindo ao industrial vendê-lo com as suas qualidades originais, utilizá-lo em anos de más colheitas ou deixá-lo a envelhecer lentamente.

A questão do acondicionamento e da conservação da carne era outro dos problemas flagrantes a ser resolvido, com a provisão abundante de gado a apinhar-se nos matadouros, onde eram abatidos e cuja carne era depositada ao ar e sem protecção da sujidade, da temperatura ou dos insectos. Estes locais degradados surgiam em qualquer local da cidade e eram, muitas vezes, dirigidos por comerciantes que obrigavam os seus trabalhadores a laborar sob precárias condições sanitárias.

A necessidade de conversão industrial dos excedentes e a sua manutenção por períodos longos de tempo, fizeram com que as técnicas de conservação evoluíssem, aliadas também com a emergente indústria alimentar. Além disto, estando já assegurada uma provisão sustentada de alimento quotidiano para o trabalhador comum, impunha-se na sociedade uma maior oferta, com recurso a alimentos que não fossem obrigatoriamente produzidos localmente, permitindo que alimentação se tornasse mais variada e acessível às massas populacionais que habitavam longe dos locais de origem das matérias-primas. Durante o seu transporte e ao longo de todo o percurso, os alimentos mantinham as suas condições de salubridade, permitindo o seu consumo com a necessária qualidade alimentar e nutricional.

A indústria conserveira e a indústria do frio foram as técnicas de conservação que nesta época conheceram um florescimento fulgurante, emancipando-se das técnicas ancestrais utilizadas até então, baseadas em poucos conhecimentos e apenas aplicadas por observação empírica dos resultados.

As técnicas artesanais utilizadas durante os séculos XVII e XVIII baseavam-se nos conhecimentos rudimentares de que os organismos vivos se degradavam após a aplicação de frio ou de calor por determinados períodos de tempo. Por intermédio destas práticas elementares conseguia-se temporariamente controlar a capacidade destes seres se multiplicarem rapidamente, inibindo ou destruindo a sua proliferação no alimento. Até então, apenas se tinha a noção que as conservas preservavam os alimentos, quando a eles se misturava mel ou açúcar, sal e vinagre, o que lhes conferia novas propriedades organolépticas, mas permitia mantê-las em condições de consumo durante meses.

Estas técnicas eram aplicadas no mundo rural, onde havia o tempo, o espaço e as condições adequadas à sua realização; nas precárias habitações das cidades não havia

meios nem equipamentos adequados para as realizar e a sua produção em larga escala apresentava um sem número de limitações, incluindo as de ordem económica.

### *A indústria conserveira*

Denis Papin foi um dos pioneiros na descoberta de metodologias de conserva de alimentos, por pedido de Gottfried Leibniz, filósofo e matemático alemão, que primeiro teve esta ideia para aumentar a durabilidade e disponibilidade de alimentos salubres aos exércitos em campanha. Para desenvolver as suas ideias, Papin construiu uma máquina de vapor simples em 1679, onde conduziu uma série de experiências de conservação de alimentos. Após submeter os alimentos a uma cozedura prévia, colocava-os em recipientes hermeticamente fechados ou então mergulhava-os crus em soluções açucaradas que eram posteriormente colocados em frascos de vidro isolados.

Nicholas Appert, pasteleiro francês, desenvolveu com mais pormenor a ideia da conservação de alimentos e deu-lhes, efectivamente, uma aplicação prática. Desenvolveu algumas tentativas empíricas de conservação de alimentos em garrafas de vidro, como a carne, fruta, vegetais e leite, que eram rolhadas e depois colocadas a aquecer em banho-maria. Também realizou experiências onde cozia os alimentos antes de os colocar em recipientes dentro de água a ferver, descobrindo que ao sujeitar os alimentos a um processo de esterilização, inviabilizava a reprodução dos microrganismos vivos naturalmente presentes nos alimentos e a propagação dos seres patogénicos contaminantes, responsáveis pela degradação e destruição dos mesmos. Em 1795 deu-se um ponto de viragem na história das conservas alimentares, com a combinação do cozinhar sob pressão e o embalamento em frascos de vidro.

Appert resolveu aplicar as suas descobertas a um nível industrial, abrindo a sua primeira fábrica conserveira de carne em Massy, no ano de 1804. A conserva de



alimentos nos primeiros frascos de vidro foi eventualmente substituída por materiais de melhor qualidade e sofreu um progresso significativo com a aplicação da folha-de-flandres. Este metal alternativo colmatava a vulnerabilidade do vidro quebrável e assegurava uma maior durabilidade e resistência das conservas.

Estas exerceram um grande impacto na forma como a alimentação passou a ser encarada, pois era já possível dispor de uma quantidade maior de alimentos que se conservavam durante meses e mesmo anos. Aperfeiçoadas na época das guerras napoleónicas (1799-1815), foram especialmente importantes para os marinheiros e para os exércitos, grupos populacionais particularmente vulneráveis às dificuldades que representavam o armazenamento de alimentos por períodos de tempo bastante longos.

As suas inovações tiveram um impacto tão significativo na melhoria das condições de alimentação e no fomento da indústria alimentar que, em 1809, foi elogiado pela *Société d'Encouragement pour L'Industrie Nationale*, e distinguido no ano seguinte pelo ministro do Interior, conde Montalivet, recebendo 12 000 francos como incentivo para tornar as suas técnicas de conservação do domínio público. A sua obra *Le Livre de Tous les Ménages ou L'Art de Conserver, pendant plusieurs années, Toutes les Substances Animales et Végétales* foi editada em 1810 com 6000 exemplares e posteriormente traduzida para inglês e alemão. Mais tarde, Appert desenvolveu uma autoclave rudimentar onde esterilizava as suas latas a temperaturas superiores a 100°C.

Na restante Europa e nos Estados Unidos da América foram várias as experiências desenvolvidas, no sentido de melhorar ou implementar novas técnicas de conservação de alimentos. Aplicada aos produtos autóctones ou a produtos de maior luxo, diferentes pessoas deram o seu contributo para expandir e inovar nesta nova arte de preservação alimentar.

Em Inglaterra, Peter Durant recebeu a patente da utilização de latas em estanho em 1810, em substituição dos tradicionais jarros de vidro, que ficaram reservados para as conservas domésticas. Em 1812, este comerciante vendeu o seu legado a Bryan Donkin, que idealizou o sucesso que poderia obter ao conjugar o novo método de tinas fabricadas em estanho ou em folha-de-flandres com as técnicas de conservação industrial recentemente desenvolvidas. Donkin decidiu construir a sua fábrica conserveira, e seis anos decorridos transformou-se num industrial reconhecido que produzia e exportava conservas de carne curada e cozida, estufados de carne e de vegetais, sopa, cenouras e vitela. Em 1847, Allen Taylor imprimiu a sua marca ao desenvolver uma máquina que produzia latas moldada com os rebordos arredondados e soldados. Continuavam, no entanto, a ser realizadas conservas em frascos de vidro aperfeiçoados, como os frascos de Mason e de Kilner, com tampa de rosca (Anexo 3).

Na Alemanha, e em 1830, o barão Wilhem Eberhard Anton von Campen, diplomata de profissão, baseou-se nas ideias de Appert, de que se inteirou numa missão a França, para as aplicar a produtos de caça. O seu negócio conheceu bastante sucesso assim como o da fábrica conserveira instalada pelos latoeiros Pillman e Daubert que, em 1840, aplicaram as mesmas ideias ao espargo, vegetal local abundante, estimulando a sua produção intensiva, numa cadeia cíclica de produção e exportação. Georg Carl Hahn instalou uma fábrica conserveira em Lubeque no ano de 1848, utilizando os produtos nacionais como os espargos, feijão verde, ervilhas e pepinos, fomentando a agricultura e gerando o mesmo ciclo de produção intensiva de matéria-prima. Neste país também se desenvolveu uma indústria paralela relacionada com o fornecimento dos materiais necessários à construção das latas, como a folha-de-flandres.

Em Itália, Francesco Cirio criou a *Società Anonima d'Esportazione Agricola* em Turim, através da qual exportava frutas, leguminosas e legumes frescos e conservados

para vários países. Sobretudo dedicado ao comércio alimentar, o seu negócio de exportação foi o primeiro no abastecimento de alimentos em grandes quantidades para o Norte da Europa. Em Bolonha, foi a indústria da salsicharia que ganhou mais importância, no seguimento de uma importante tradição artesanal, e em Nápoles e Parma desenvolveu-se a conserva de tomate. O molho de tomate, como alternativa mais barata, era muito utilizado na culinária italiana, em substituição dos sucos da carne, impulsionando assim a sua conservação industrial em embalagens de folha-de-flandres.

Sob a supervisão de William Underwood, um inglês que antes de emigrar em 1817 para Boston adquiriu os conhecimentos suficientes para desenvolver e aplicar as técnicas de conservação de alimentos, nasceu em 1819 a primeira indústria de conservas nos Estados Unidos da América. Nas suas instalações dedicou-se a engarrafar pepinos, frutas e molhos aromáticos. Nas três décadas seguintes, a modesta conservação industrial neste país sofreu um período de estagnação, só se dedicando a produtos de origem vegetal. Foram as exigências alimentares provocadas pela Guerra da Secessão que despoletaram novamente o interesse pela evolução da indústria conserveira, e em regiões como Ohio, Illinois, Indiana e Califórnia, a instalação destas fábricas desenrolou-se a um bom ritmo a partir desta altura, abrindo depois caminho aos mercados urbanos em franca expansão.

A partir de 1868, o processo de produção de conservas alimentares começou a ser realizado a nível mecanizado e em grande escala, o que trouxe grandes vantagens económicas. Os abre-latas foram também aprimorados e em 1870 foi introduzida uma roda de corte, facilitando a utilização doméstica das conservas. A produção massificada destas incrementou a produção e recolha intensiva de vegetais e a preparação de carne e peixe para abastecer as fábricas. A economia americana conheceu, assim, uma grande expansão nesta área, com o confluir da produção em série com a comercialização em

grande escala, associado ao contributo de novas ideias e conhecimentos científicos e tecnológicos. Empresas como a *B&M Baked Beans*, que enlataram feijões a partir de 1875, a *Libby, McNeill, and Libby* com a sua carne de vaca picada enlatada desde 1890, e o xarope *Log Cabin*, feito a partir de xarope de ácer depois de 1887, representaram as principais refeições tipicamente americanas a serem comercializadas sob a forma de conservas. Seguiram-se outros géneros alimentares de origem internacional como as frutas tropicais, com a *Hawaiian Pineapple Company* de James D. Dole a começar a enlatar ananás a partir de 1902, e o seu sumo em 1933. Alimentos de origens étnicas diversas fizeram o seu caminho através dos enlatados, promovendo o seu consumo de forma muito mais facilitada. Os molhos foram outro ramo de sucesso dentro das conservas, com os molhos de tomate a tomar a liderança e o azeite siciliano, importado pela *Progresso Foods* nos finais de 1930, a incentivar uma série de conservas nesta gordura vegetal. A maionese, especialidade francesa, entrou neste país pela mão de Richard Hellman, também nos inícios do século XX.

Louis Pasteur deu um importante contributo à eficácia dos métodos de conservação de alimentos, especialmente de bebidas, como o leite e o vinho, ao definir as leis da pasteurização em 1864, confirmando os princípios científicos dos métodos de esterilização desenvolvidos por Appert<sup>23</sup>. Com o estabelecimento mais rigoroso dos tempos e temperaturas de pasteurização para os vários alimentos, o Massachusetts Institute of Technology tornou o processo de produção de alimentos enlatados mais científico, associando a vantagem económica com a segurança alimentar.

---

<sup>23</sup> A pasteurização é uma técnica de esterilização parcial dos alimentos, sobretudo bebidas, onde, através do aquecimento acima dos 60°C por um determinado tempo (binómio tempo/temperatura variável), seguido de um arrefecimento rápido se consegue eliminar ou diminuir significativamente o número de microrganismos presentes, alterando-se o menos possível a estrutura física do alimento e as suas propriedades bioquímicas.

A pasteurização foi um processo sobremaneira importante, nomeadamente quando aplicado a um produto de consumo generalizado como o leite. A sua preservação sempre foi um ponto fraco para o seu consumo e na Europa central houve um interesse particularmente activo na descoberta de métodos que alargassem o seu prazo de validade. Em 1828, o inventor francês Malbec aplicou os métodos de Appert ao leite, levando à invenção do leite condensado. Este novo produto alcançou bastante sucesso e a técnica disseminou-se por toda a Europa. Mais tarde, o suíço J. B. Meyenberg desenvolveu esforços no sentido de aperfeiçoar este método novo, desenvolvendo, por volta de 1880, o processo de esterilização em autoclave. Na década de 1860, foi instalada em Nova Iorque a primeira fábrica de leite embalado, sob a chancela de Gail Borden, que descobriu que, além de inibidor do crescimento e proliferação microbiana, o açúcar desempenhava um papel favorecedor da palatibilidade e consequente qualidade sensorial do leite condensado. Considerada uma variante menor do leite fresco, com aspecto e sabor questionáveis, este produto foi contudo de grande utilidade aos exércitos que combatiam na Guerra Civil, tornando-se, mais tarde, de consumo comum.

Henry Nestlé, um químico alemão que residia em Vevey, criou em 1867 uma farinha láctea para bebés, que se traduziu num sucesso comercial estrondoso. Charles e George Page foram outros empresários do ramo, que em 1866 se tornaram donos da fábrica *Anglo-Swiss Condensed Milk*, instalada no centro da Suíça. Decorridos 10 anos, o seu sucesso levou-os a construir três outras, uma das quais em Inglaterra. Como concorrentes comerciais directos, as disputas entre a empresa de Nestlé e a dos irmãos Page só conheceu uma conclusão em 1905, quando surgiu a empresa *Nestlé and Anglo-Swiss Condensed Milk Co*, produto da fusão destas duas corporações. Esta impôs-se no

mercado, com a construção de 17 fábricas na Europa e outras nos Estados Unidos da América.

As conservas alimentares em Portugal foram sobretudo aplicadas ao peixe, com bastante relevo a nível das trocas comerciais. De facto, a abundância de peixe de grande qualidade, disponível numa grande extensão costeira, aliada com a tradição da pesca artesanal e à simplicidade da técnica de conservação, fizeram com que a indústria conserveira se implementasse fortemente no país, especialmente a partir da última década do século XIX. As principais fábricas conserveiras situavam-se na região de Setúbal e, em 1905, existiam aqui 34 unidades fabris, que empregavam 3 000 pessoas. Nos finais de 1916, já existiam 110 fábricas, estando 54 delas em Setúbal e 40 no Algarve, para além daquelas dedicadas apenas à salga da sardinha, empregando mais de 16 000 operários.<sup>24</sup> As exportações asseguravam o escoamento de grande parte da produção. Em 1890, cerca de 6 872 toneladas de conservas de sardinha foram exportadas, em 1900 o valor subiu para 9 569 e para 14 107 toneladas em 1904, não contabilizando ainda as conservas de anchovas, atum e outros peixes.<sup>25</sup> De 1910 a 1926, esta indústria desenvolveu-se bastante, especialmente por causa da I Guerra Mundial, empregando um grande número de operários e subindo ao segundo lugar nas exportações portuguesas.<sup>26</sup> Além do peixe, as frutas secas e em compotas também tinham algum relevo comercial.

Estes novos métodos de preservação alimentar asseguravam, na generalidade, a satisfação de vários objectivos: os de natureza económica, ao baixarem

---

<sup>24</sup>A.H. de Oliveira Marques e Fernanda Rollo “O Surto Industrial” in A. H. Oliveira Marques (coord.) *Nova História de Portugal - Portugal da Monarquia para a República*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, Lisboa, Editorial Presença 1991, vol. XI, pp. 135-137.

<sup>25</sup>Manuel Villaverde Cabral, *Portugal na Alvorada do Século XX – Forças Sociais, Poder Político e Crescimento Económico de 1890 a 1914*, Lisboa, Editorial Presença, Lda, 1988, p.92.

<sup>26</sup>A. H. de Oliveira Marques, *História de Portugal*, vol. III, Lisboa, Palas Editores, 1986, p. 299.

significativamente os custos de produção, os de natureza humanitária, ao permitirem o abastecimento permanente e suficiente de exércitos e hospitais e os de natureza sanitária, ao reduzirem a incidência de doenças de cariz nutricional como o escorbuto e as intoxicações alimentares.

Apesar de economicamente bastante vantajosos e por isso adquiridos regularmente, os produtos enlatados não eram reconhecidos como possuindo uma elevada qualidade organoléptica, e sobretudo a carne, sob a forma de *corned beef* (carne curada e salgada), era considerada muito fibrosa, áspera e de aspecto grosseiro. As latas mostravam pedaços de carne de aspecto pouco atractivo e com sabor questionável, ladeados por camadas de gordura e envolvidos num molho aquoso. Aqueles que possuíam alguns conhecimentos culinários conseguiam aproveitar e valorizar estes produtos enlatados, rejeitando a porção de gordura e aproveitando o molho para engrossar e dar sabor a sopas, sendo a carne cortada em pedaços mais pequenos e levada ao forno para ganhar uma coloração mais acastanhada e apelativa. As pessoas que não dispunham destas aptidões e que consumiam os produtos enlatados como recurso mais económico, utilizavam o produto integralmente, fazendo-o acompanhar de pão ou batatas.

Embora as críticas se avolumassem a estes produtos por não conservarem muitas das suas propriedades originais, foram muito importantes na disseminação e conhecimento de alimentos diferentes provenientes de locais distantes. O atractivo financeiro de serem baratos e o desconhecimento do aspecto e sabor dos produtos frescos originais, por parte da maioria das pessoas, fazia com que estas não se mostrassem muito reticentes na sua aquisição e consumo.

A qualidade das conservas foi melhorando à medida que novos conhecimentos científicos se foram aplicando às técnicas conserveiras. A adição de substâncias para

reaver as cores, aspecto e consistência dos ingredientes originais era um segredo partilhado por muitos dos produtores, alimentando a ilusão dos seus consumidores quanto à conservação das suas propriedades. Se alguns aditivos apenas exerciam um efeito estético, outros representavam um perigo para a saúde e eram continuamente escrutinados por entidades comerciais e jurídicas.

### *A indústria do frio*

A indústria do frio também sofreu uma evolução rápida e progressiva, representando uma alternativa importante na preservação dos alimentos e obtendo maiores vantagens na qualidade do produto final.

O processo de refrigeração não era um método estranho aos povos que podiam utilizar ou dispor do fabrico natural do gelo. Na Europa sempre se utilizaram geleiras ou casas de gelo e nos Estados Unidos da América, estas eram exploradas pelos *Shakers*. Estes construíam edifícios com robustas paredes duplas de madeira preenchidas com serradura e completados com tectos triplos constituídos do mesmo modo, com o chão feito de palha e coberto de serradura. Neste país, na década de 1830, transportavam-se blocos de gelo desde os seus locais de recolha em Massachusetts até localidades tão distantes como a Índia; contudo, as limitações que se impunham na sua recolha, transporte e utilização, tornavam este sistema falível. Na Índia colonizada pelos britânicos, colocava-se água em panelas baixas durante a noite e quando as temperaturas baixavam e esta se transformava em gelo, era recolhido (por volta das 3 horas da manhã) e rapidamente transportado para casas de gelo.

No caso de Portugal, o hábito de saborear gelados e bebidas frescas foi, presumivelmente, introduzido durante a dinastia Filipina. Para responder às necessidades da nobreza, e mais tarde, da burguesia, foi construída, cerca de 1741, a



Real Fábrica do Gelo na serra de Montejunto. A partir de Setembro - Outubro enchiam-se tanques com água que, durante a noite, se convertia em gelo. A população local, antes do nascer do sol, partia-o em placas, que eram depois colocadas em silos de armazenamento até ao Verão. Depois de retiradas, eram envolvidas em palha e serapilheira e transportadas até Lisboa. Este edifício encerrou em 1885, com os primeiros aprovisionamentos de gelo industrial no país.

Foi durante a década de 1830 que se deu o salto evolutivo em termos de utilização comercial de gelo, ao serem construídas e patenteadas as primeiras máquinas para a sua produção sistemática. Estas recorriam aos tradicionais métodos de evaporação do ar ou aos recentes métodos de expansão de ar comprimido, com utilização, não só de água mas de outras substâncias altamente voláteis, como a amónia líquida. Com a sua aplicação ao sistema de compressão dos engenhos refrigeradores instalados nos navios cargueiros, estes começaram a transportar alimentos congelados em perfeitas condições de consumo.

Na década de 1870, Charles Tellier aplicou o recente método ao navio cargueiro *Le Frigorifique*, instalando nele as máquinas frigoríficas que construía para conservar carne. No ano de 1876, e pela primeira vez, foi transportada carne congelada de Buenos Aires para França, tendo o carregamento chegado 105 dias depois ao seu destino, sem sofrer alterações. O sucesso foi repetido em 1877, com o navio *SS Paraguay*. Em 1880 ocorreu o primeiro carregamento de carne de vaca e de carneiro originária da Austrália para o Reino Unido e poucos meses depois, carne de carneiro e de cordeiro congelada foi transportada para lá a partir da Nova Zelândia (Anexo 4).

Os métodos de refrigeração sofreram um processo evolutivo simultâneo com as técnicas de congelação. A técnica primária consistia em envolver o produto alimentar com uma mistura de gelo; depois a ideia original progrediu para a construção de

sistemas de refrigeração baseados na técnica de compressão de ar. Em 1851, foi criado nos Estados Unidos da América, o primeiro refrigerador que utilizava os métodos de compressão e expansão de ar através de uma máquina a vapor. O seu autor foi John Gorrie, e o seu objectivo era o arrefecimento dos corredores dos hospitais. Pela mesma altura, James Harrison, um emigrante de Glasgow a viver na Austrália, concebeu um engenho mais sofisticado com recurso a um compressor de éter, que permitia a sua utilização como máquina de refrigeração; este foi de grande utilidade ao permitir o fabrico de cerveja australiana mesmo nos períodos mais quentes.

Quando possível, a refrigeração como método de conservação era preferida em detrimento da congelação, pois exercia um efeito menos destrutivo na qualidade organoléptica dos alimentos, sobretudo da carne. Assim, em viagens relativamente curtas, optava-se por transportar os alimentos refrigerados, especialmente quando estes apresentavam características de maior sensibilidade à deterioração. Eram assim transportados alimentos como carne, lacticínios, ovos, frutas e vegetais, devidamente acondicionados em embalagens próprias.

Em Inglaterra, desenvolveu-se por esta altura o famoso prato *fish-and-chips*. Este símbolo alimentar consolidou-se com o grande desenvolvimento nos métodos de acondicionamento e transporte que a indústria do pescado testemunhou, nas últimas décadas do século XIX<sup>27</sup>.

Em solo americano, Gustavus F. Swift e P. D. Armour instalaram armazéns alimentares nos edifícios da *Chicago Union Railroad* e utilizaram vagões refrigerados

---

<sup>27</sup>Antes deste período, o peixe disponibilizado ao trabalhador comum resumia-se ao pouco atractivo arenque conservado. Com a utilização do gelo nos barcos de pesca, o peixe podia ser imediatamente acondicionado e permanecer em perfeitas condições de consumo durante o trajecto de regresso ao porto e deste para os locais de venda. As lojas de *fish-and-chips* vendiam bacalhau ou peixe-galo frito envolvido em farinha e batatas fritas em palitos, e o seu sucesso contribuiu para o consumo de nutrientes essenciais aos operários, através da ingestão de maior quantidade de proteína e de vitamina C. Reay Tannahill, *Food in History*, England, Penguin, 1988, p. 316.

de comboios para fazer chegar a abundante carne do Oeste americano às cidades de Leste, e transportada a partir daqui em navios para os principais portos europeus.

Os métodos de refrigeração foram alargando o seu espectro de acção à medida que se acabava o século XIX e nascia o seguinte. O frio foi sistematicamente aplicado ao arrefecimento de estruturas colectivas e, em meados do século XX revolucionou a alimentação quotidiana, ao se tornar num recurso doméstico corrente.

## CAPÍTULO II

### A EVOLUÇÃO NOS CONTORNOS DA ALIMENTAÇÃO E OS PRIMEIROS MOVIMENTOS DE CONTRA-CULTURA

#### **O poderio americano e a sobreprodução alimentar**

Nos Estados Unidos da América, as décadas de 1870 a 1890 foram tempos de grande dinamismo económico. A produção industrial estava em pleno ritmo, com a aplicação de novas tecnologias no cultivo e subsequente transformação dos alimentos agrícolas. Os terrenos existiam livremente para quem estivesse disposto a arriscar e o gado era um recurso excessivamente abundante. De facto, a expansão dos mercados e procura incessante de carne resultou num aumento incrível na exploração de gado e foi uma época de grande vitalidade para a exploração da terra. As vastas extensões do território americano, ocupado pelos índios e por manadas de búfalos, foram substituídas por enormes áreas de potencial pasto para centenas de cabeças de gado. Antigos agricultores e novos investidores viram aberta uma grande janela de oportunidade para um negócio de milhões. O rendimento era notável e as companhias de gado tornaram-se negócios lucrativos, como nunca até essa data. Além do crescimento em termos quantitativos, o gado apresentava-se mais saudável, mais gordo, usufruindo de melhores condições de alimentação e acondicionamento. O interesse na rentabilidade do negócio promoveu esta procura pela obtenção de carne de melhor qualidade, com apuramento das raças mais lucrativas e resistentes.

A indústria fortemente implantada laborava em série, num processo contínuo de produção alimentar. Com tanto potencial de venda, na realidade não havia mercado para tão grande quantidade de alimento. Os encargos resultantes da criação e transporte de gado invalidavam a descida de preços, o que inibia o estímulo ao consumo, e o

problema da sobreprodução industrial tornou-se uma realidade, apesar da procura insistente das cidades industriais americanas e europeias. Para agravar esta situação, nos anos de 1885, 1886 e 1887 deram-se uma série de desastres climatéricos, resultando num número elevado de mortes entre o gado americano, o que levou muitas das companhias alimentares à falência e muitos agricultores à ruína.

A importância e dimensão económica crescentes dos grandes homens de negócios e companhias de gado tornaram-nos peões estratégicos na esfera política, com um papel muito relevante nos jogos de poder e influência governativa. Assim, a acumulação de prejuízos avultados resultantes dos cataclismos naturais foi aproveitada para vincaram a sua relevância económica e social, exigindo alterações nas leis vigentes e integrando acções populares reivindicativas. Os movimentos de *Granger e Greenback*, a *Farmers' Alliances* e o *Populism* foram algumas das formas de manifestação e de agitação social importantes.

Algumas empresas do sector conserveiro deram o exemplo na utilização de estratégias para contornarem situações de crise: foram o caso da *Campbell*, *Heinz* e *Borden*, que investiram sobretudo na publicidade aos seus produtos, para a venda a retalho e para atraírem clientes a nível internacional. Com uma distribuição mais global dos seus géneros alimentares, o escoamento regularizava-se ao longo do ano e o abastecimento de matérias-primas tornava-se contínuo e independente de condicionalismos locais.

Aliado aos grandes desenvolvimentos científicos e tecnológicos na agricultura e criação de gado, o comércio expandiu-se de forma exponencial à medida que as cidades se preenchiam com mais e maiores indústrias e davam trabalho a vagas crescentes de imigrantes que procuram neste país condições de trabalho mais favoráveis. Estes operários foram integrados especialmente na construção e expansão das linhas

ferroviárias, contribuindo de modo decisivo para a ampliação e ramificação da rede de abastecimento de alimentos pelo país e deste para os outros continentes. Com a expansão crescente das indústrias e dos transportes, observou-se uma superabundância de alimentos. A automatização crescente do trabalho, concomitante com uma comercialização eficaz, sobretudo aproveitada na altura da depressão agrícola europeia, levou à produção e escoamento eficaz e sistemático dos seus produtos alimentares. Os Estados Unidos da América começaram a solidificar a sua posição económica mundial, dominando as transacções comerciais no sector das importações alimentares europeias desde a década de 1880 até bastante depois da entrada no século XX, tornando-se cada vez mais numa nação de abundância.

A população era cada vez mais heterogénea, com imigrantes vindos de vários pontos da Europa, trazendo consigo as suas culturas, sabedorias e mão-de-obra. A alimentação começou a destacar-se como símbolo da multiculturalidade e das minorias étnicas espalhadas por todo o país.

Nos finais do século XIX, numa sociedade gradualmente enriquecida em variedade e disponibilidade de alimentos, fruto da racionalização da produção, a dieta alimentar tornou-se progressivamente de maior qualidade e em maior quantidade. Com o aumento dos rendimentos familiares, a mesa tornou-se mais rica em carne e em leite e seus derivados, em substituição da batata e do grão. Alguns itens, como a margarina, o chocolate e o café, estavam à venda para quem os quisesse adquirir, como tradução de poder e variedade alimentar. Legumes e frutas frescas foram também preenchendo as bancas de venda nas cidades, à medida que a produção de cereais e de gado era monopolizada pelos grandes investidores e os pequenos agricultores se viravam para a produção localizada de produtos hortofrutícolas. A venda de ovos, de leite e dos seus

derivados começou a ganhar relevância nas cidades, lembrando o seu papel como importantes fontes alimentares nas aldeias dos séculos anteriores.

Enquanto os pequenos produtores abasteciam os mercados com produtos regionais frescos e de acordo com as estações do ano, de outras partes do mundo provinham alimentos exóticos, com paladares tropicais desconhecidos e cuja comercialização dependia apenas da velocidade dos transportes terrestres e marítimos, da capacidade das novas técnicas de conservação de alimentos e da habilidade comercial com que os vendedores os divulgavam em qualquer período do ano. A publicidade e a manipulação das marcas comerciais constituíam estratégias relevantes na difusão e apelo ao consumo dos variados produtos alimentares à venda, enquanto a competitividade entre as várias empresas levava à diminuição dos custos para os consumidores, fomentando as compras e estimulando o comércio, num ciclo social e economicamente vantajoso.

Passada a depressão agrícola, os países europeus reorganizaram-se para reatar a produção agrícola e a criação de gado, especialmente em regiões mais adaptadas ao seu desenvolvimento sustentado. Voltaram-se para a exploração das vastas áreas da Argentina e da Índia, e com a ajuda da Rússia, conseguiram fazer frente à concorrência exercida pelos Estados Unidos da América.

### **O luxo à mesa**

Por todo o mundo ocidental, a média e a alta burguesia reclamaram a sua importância na escala social e um dos meios de a revelar foi através da capacidade de impressionar os seus pares pela mesa.

Como resultado da Revolução Francesa, muitos cozinheiros viram-se afastados das cortes dos reis e das casas nobres, procurando trabalho em locais onde pudessem

aplicar os seus conhecimentos e arte; encontraram-nos nas casas da alta burguesia, espaços então propícios ao renascimento de uma cozinha faustosa, abundante e requintada. Aí, os grandes *chefs* franceses dispunham da liberdade de tornar a grande variedade alimentar de que dispunham em verdadeiros momentos de prazer gastronómico. Além do aparato e do luxo, na preparação e consumo de uma refeição requintada, estava incluído todo o orgulho nacionalista da boa cozinha, como símbolo da sua superioridade cultural em relação aos demais países, que não ostentavam e desfrutavam de uma culinária tão hedonística. Os franceses eram, em contrapartida, alvo de comentários jocosos por exibirem tais preferências gastronómicas, sendo, por exemplo, apelidados de *frogs*, por comerem patas de rã.<sup>28</sup>

O *chef* Antonin Carême representou o expoente da magnificência culinária no século XIX, desenvolvendo de forma brilhante a *haute cuisine*, baseada num novo conceito de aprimoramento dos ingredientes, confecção, codificação e apresentação dos pratos. A sua genialidade revelou-se nas primeiras construções culinárias que realizou, as suas *pièces montées*, confeccionadas com massapão, açúcar ou massa, e que aludiam a monumentos de arquitectura histórica.

A atenção que recebeu levou-o a trabalhar para Maurice de Talleyrand-Périgord, no Château de Valençay, ao serviço de Napoleão Bonaparte, onde imprimiu um carácter distintivo à culinária da época, impressionando de modo ímpar os convivas políticos do imperador. Depois da queda de Napoleão, trabalhou para Jorge IV em Inglaterra e posteriormente para o Czar Alexandre I. Regressou novamente a Paris e terminou a sua actividade ao serviço do banqueiro e barão James Mayer Rothschild. Pelo seu percurso profissional, pensa-se ser da sua responsabilidade a utilização do novo *serviço à russa*

---

<sup>28</sup>Outros povos eram também apelidados com diferentes designações, de acordo com as suas preferências alimentares: os alemães eram chamados de *krauts* por gostarem de couves e os ingleses de *limeys* devido à introdução da limonada nas viagens marítimas, como estratégia de prevenção contra o escorbuto.



(vários pratos servidos sequencialmente, de acordo com a ementa proposta) em substituição do tradicional *serviço à francesa* (vários pratos servidos em simultâneo).

Utilizando ingredientes frescos, novas combinações de sabores e molhos, tornou-se símbolo da nova cozinha artística. Foi autor de várias obras, nomeadamente de *L'Art de la Cuisine Française* (1833-1834), onde abordava, tanto a descrição de composições culinárias da sua autoria, como a história da culinária francesa.

Auguste Escoffier, sucessor de Carême, compilou e adaptou, em 1902, as ideias e técnicas do seu mentor, na obra *Le Guide Culinaire*, título que reuniu mais de 3000 receitas e que se tornou imprescindível a muitos *chefs* que seguiram o trabalho do pioneiro da nova cozinha francesa. Escoffier elevou o estatuto da profissão ao introduzir regras e disciplina na organização da cozinha, e sem perder a sofisticação e o esmero nas suas confecções culinárias, obteve muito sucesso entre as classes ricas, simplificando e modernizando o estilo do seu antecessor.

Noutros países europeus, os *chefs* franceses tiveram de adaptar as suas criações e disposições culinárias às tradições, gostos e hábitos do país onde trabalhavam, de modo a agradarem aos seus empregadores. Ensinaram as suas técnicas culinárias e transmitiram os seus conhecimentos a outros profissionais, fazendo com que a cozinha francesa se dispersasse e fosse reconhecida como sinónimo de distinção e bom gosto.

Por outro lado, os gastrónomos e apreciadores da boa cozinha tiveram, por esta altura, um papel de relevo na exaltação dos prazeres da mesa, contribuindo para a sua expressividade no contexto social francês. Jean Anthelme Brillat-Savarin com a obra *Physiologie du goût* (1825) e Grimot de La Reynière com o seu *Almanach des Gourmands* (1803-1812), deixaram apontamentos únicos, que marcaram indelevelmente a importância da culinária francesa.

Por terras lusitanas também se fazia sentir a influência francesa nas refeições das classes mais ricas, especialmente da aristocracia e da alta burguesia. Também aqui se encontravam alguns cozinheiros “ importados” de França ou Itália que, na opinião de alguns, teriam provocado uma atrofia dos originais hábitos gastronómicos portugueses em prol de uma alimentação estrangeirada e que pouco se coadunava com a cultura portuguesa. No entanto, a elite burguesa pouco se incomodava com estes argumentos, interessando-se antes por impressionar os seus convidados, com refeições sumptuosas e variadas. Os banquetes e os jantares festivos eram sinónimo de quantidade e de esmero culinário e artístico. Nelas entravam dois a três pratos ao almoço e três a cinco pratos ao jantar, sem contar com a sopa e os variados petiscos colocados à disposição dos convivas. Os pratos de carne abundavam (39-46%), seguidos pelos de peixe (22-23%), acompanhados por batata e legumes cozinhados, sendo que as saladas pouco constavam das ementas (12%)<sup>29</sup>. As sobremesas doces nunca faltavam, assim como a fruta variada, complementadas com o café e o chá. Observando o evoluir destas ementas, nos primeiros vinte anos do século XX, destaca-se uma maior preponderância das massas alimentícias, resultado da importância crescente da indústria da moagem portuguesa.

As refeições seguiam todo um manual de procedimentos e regras da boa etiqueta apreendidos dos hábitos estrangeiros e conjugados com a tradição portuguesa. Estes eram postos em prática por intermédio de um conjunto de empregados domésticos, cujo número variava conforme a riqueza e a importância da família.

---

<sup>29</sup>A.H. de Oliveira Marques “Aspectos da Vida Quotidiana” in A. H. Oliveira Marques (coord.) *Nova História de Portugal - Portugal da Monarquia para a República*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, Lisboa, Editorial Presença 1991, vol. XI, p. 619.

## A importância da restauração

A restauração recebeu um novo fôlego, quando alguns cozinheiros franceses decidiram criar os seus próprios restaurantes de luxo nos locais mais cosmopolitas das cidades europeias, nomeadamente em Paris. Nestes locais, disponibilizaram a um público mais abrangente as suas criações gastronómicas, relembrando a opulência da cozinha das antigas cortes, com as suas extensas e elaboradas ementas, onde o cliente seleccionava as suas preferências, de acordo com o seu desejo, comodidade e preço. Esta nova forma de proposta alimentar foi tão bem sucedida, que se assistiu a um crescimento exponencial destes novos restaurantes com a queda do Antigo Regime. São exemplos a *Maison Dorée* (1839) que incluía o *Café Riche* ou o *Café Anglais* (1802).

Nos Estados Unidos da América, o mais importante *chef* francês era Lorenzo Delmonico, que fundou o seu restaurante em 1825 – o *Delmonico's*<sup>30</sup>, frequentado por uma clientela rica e culta, conhecedora do mundo e das suas especialidades gastronómicas. Mais tarde, outros restaurantes do mesmo segmento competiram directamente com o primeiro, como o *Dorés* que abriu em 1862 e o *Sherry's* em 1891. Outros restaurantes que não possuíam aspirações tão elevadas quanto ao perfil dos seus frequentadores, serviam pratos mais básicos mas com confecções e especialidades variadas, tendo-se notado um crescimento acentuado de estabelecimentos de carácter étnico, espalhados pelas várias cidades americanas.

Por todo o século XIX disseminaram-se os estabelecimentos de restauração, com adaptações aos diferentes níveis financeiros da sociedade. Para uma clientela rica e exigente de novidades culinárias, Escoffier e o seu sócio César Ritz, encetaram uma nova forma de apresentação culinária através da abertura de restaurantes refinados

---

<sup>30</sup> A *Lei Seca* ou *Lei Volstead*, imposta nos Estados Unidos da América entre 1920-1933, trouxe grandes dificuldades aos restaurantes mais luxuosos de então. Estes viram a sua clientela diminuir e o *Delmonico's* acabou mesmo por fechar em 1923, pouco antes da abolição da lei.

inseridos em hotéis de luxo, onde a exclusividade e dedicação garantiam a satisfação dos seus clientes. Os *palaces* ou hotéis de luxo expandiram-se a partir de 1880, permitindo a dispersão concomitante dos seus restaurantes e através deles da nova geração de cozinheiros por toda a Europa.

João da Mata foi um dos *chefs* portugueses mais reconhecidos, fruto da sua aprendizagem com cozinheiros franceses. Começando por trabalhar em vários restaurantes portugueses, abriu em 1848 uma casa de pasto em Lisboa, e uma outra maior em 1858. A sua experiência conduziu-o à inauguração, 6 anos depois, dos hotéis Mata. Além de obras culinárias de reconhecida influência francesa, João da Mata, sob o pseudónimo de Febrónia Mimoso, tentou talvez uma aproximação mais popular com a publicação de livros como a *Arte de Cozinha*, em 1876.<sup>31</sup>

Por outro lado, assistiu-se em França a outro fenómeno interessante no que diz respeito à valorização gastronómica. Após a Revolução Francesa, o país procurou redefinir-se política e geograficamente e, no rescaldo da nova ordem territorial, reapareceram e ganharam importância as culinárias específicas de determinadas regiões ou localidades (Anexo 5). Se em França se exaltava a cozinha local como património nacional e símbolo de identidade, nos restantes países também a cozinha luxuosa não representava a generalidade da cultura culinária da população.

Os antigos botequins, onde apenas se servia vinho e algumas vitualhas para confortar o estômago, num ambiente ruidoso e muitas vezes promotor de actividades ilícitas, acabaram por desaparecer, e os cafés, locais de índole mais intimista, onde se discorria sobre filosofia e política, ao mesmo tempo que se bebia café, chá e chocolate e se comiam bolos e gelados, transformaram-se em salões de chá de carácter mais

---

<sup>31</sup>Isabel M. R. Mendes Drumond Braga “Culinária no feminino: os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas” in *Caderno Espaço Feminino*, v. 19, n. 01, Jan./Jul. 2008, p. 119.

refinado. Um pouco por todo o lado, as velhas tascas e tabernas dão lugar a restaurantes para o público em geral, que passaram a servir diferentes petiscos e refeições caseiras.

Outros estabelecimentos tentaram copiar o estilo e as confecções desenvolvidas nos restaurantes de maior luxo e para isso utilizaram estratégias diversas, algumas plausíveis, outras mais ou menos fraudulentas. Algumas refeições eram apenas versões mais económicas, conseguidas a partir da substituição de ingredientes ou pelo recurso a sobras de outros restaurantes. Outras vezes, o isco para atrair a clientela consistia na exposição de alimentos frescos e de boa qualidade que apenas serviam para esse efeito, uma vez que refeição servida era apenas composta de restos e produtos de qualidade inferior. A adulteração dos alimentos era outra das vias menos honestas, praticadas por quem procurava a todo o custo ganhar a sua quota-parte na atracção da clientela.

Também em Portugal existiam locais de restauração de diferente natureza, contando-se entre eles hotéis e pensões, restaurantes, cafés, tabernas, leitarias e confeitarias. Enquanto nos primeiros se vendiam refeições requintadas, nas tabernas bebia-se essencialmente vinho, cerveja e outras bebidas alcoólicas. Com um ambiente mais popular, eram locais de descontração frequentados, sobretudo, pelas classes mais pobres. Mais frequentes nas cidades, os cafés promoviam a conversa e a discussão sobre tópicos culturais ou lúdicos, ou ainda momentos de leitura ou trabalho mais solitário. Como se de uma extensão de casa se tratasse, os homens portugueses encontravam neles um local de distração e convívio entre os seus pares.

### **Os livros de receitas**

No âmbito doméstico, as famílias das classes médias sentiram necessidade de mostrar que também eram capazes de proporcionar refeições esmeradas, ao nível dos melhores restaurantes e das casas mais abastadas. O desejo de excentricidade e

curiosidade por novos sabores encontrou resposta na crescente variedade alimentar, que deixou de estar dependente da sazonalidade e dos produtos locais, para tendencialmente se uniformizar ao longo do ano e nas diferentes localidades e países. Além disso, as inovações a nível de equipamento doméstico, recentemente introduzidas, incentivavam a uma certa audácia culinária. A utilização de fogões com ajustamento do calor revolucionou a confecção. Primeiro a gás e a petróleo, e nos inícios do século XX a electricidade, o fogão aliviou as dificuldades inerentes à prática culinária e possibilitou que a cozinha se tornasse até um prazer.

Com a necessidade de impressionar os convidados, e com a vontade de conhecer e experimentar técnicas e ingredientes novos em confecções variadas, as receitas tradicionais revelavam-se triviais, não apelativas e limitadas. Para colmatar o desejo da novidade, os editores começaram rapidamente a promover o lançamento de livros de cozinha e a reeditar obras mais antigas, que eram adquiridos e utilizados por donas de casa cada vez mais habilitadas a ler e a interpretar fontes escritas de informação. O modo como foram acolhidos e o impacto que tiveram na realização das refeições do dia-a-dia e nas ocasiões mais especiais, foram certamente determinantes na mudança dos hábitos e na moldagem de novos padrões de consumo.

Os autores eram de classes sociais e económicas diversas, com propósitos e estratégias diferentes, organizando as suas obras por estilos, tópicos e disposição variados; são exemplos as obras de Charles Elmé Francatelli, Louis Eustache Audot ou Monsieur A. Viard.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Charles Elmé Francatelli, o cozinheiro principal da rainha Vitória, escreveu a obra *The Modern Cook* em 1845 onde, apesar do título e das suas tentativas de aproximar as suas composições culinárias da população, ressaltava das suas receitas a tendência para uma cozinha demasiado luxuosa e sofisticada. *La Cuisinière da la campagne et de la ville, ou nouvelle cuisine économique* de Louis Eustache Audot foi publicado pela primeira vez em 1818 mas em 1901 continuava como referencial nas casas das classes burguesas francesas. Monsieur A. Viard elaborou a sua obra *Le Cuisinier imperial* em 1806, cujo título

Em França, a publicação de livros de cozinha era da autoria quase exclusiva dos homens. Por um lado, os autores anteriormente com funções de *chefs* elaboravam obras demasiadamente requintadas, com recurso a técnicas, utensílios e ingredientes dificilmente acessíveis às donas de casa das classes médias; por outro, editavam-se obras de personalidades, como Grimod de la Reynière e Brillat-Savarin que analisavam a questão culinária sob a perspectiva da gastronomia, repercutindo as suas ideias filosóficas e de carácter teórico em livros muitas vezes incompreensíveis para a generalidade das pessoas e com pouca aplicação prática.

Noutros países da Europa as mulheres aventuraram-se, e com sucesso, nas incursões literárias de domínio culinário. Em 1845, surgiu o livro *Modern Cookery for Private Families*, da inglesa Eliza Acton, uma aspirante a poetisa que viu os seus desejos de publicação orientados para um género mais apelativo na época. Isabella Beeton escreveu o livro *Book of Household Management* em 1861, onde pela primeira vez constavam num livro de receitas as quantidades dos ingredientes a utilizar, os tempos de preparação e os custos estimados da refeição.

Em Portugal, publicaram-se também várias obras que tratavam da arte culinária, nomeadamente *O Cozinheiro dos Cozinheiros*, de 1870, com variadas receitas de diferentes autores, o *Tratado Completo de Cozinha e de Copa*, de Carlos Bento da Maia, publicado a partir de 1903 em fascículos semanais, ou de Isalita o *Doces e Cosinhados: Receitas Escolhidas*, de 1925. Nesta obra, duas senhoras da sociedade quiseram mostrar as suas receitas através de ementas diárias de almoços e jantares, destacando outras, para refeições mais sofisticadas. A *Arte de Bem Comer*, de 1929, da autora Alinanda, denotava uma importante influência francesa. António Maria de Oliveira Bello (ou Oleboma) escreveu, em 1928, a obra *Culinária Portuguesa*,

---

foi sendo adaptado às várias fases políticas do seu país, passando a designar-se, em 1870, de *Le Cuisinier national*.

considerado como a primeira recolha do receituário português; este tornou-se em 1933 o fundador da *Sociedade Portuguesa de Gastronomia*. Rosa Maria escreveu, nos anos 1930, *A Cosinheira das Cosinheiras*, livro que abordava não só um conjunto de receitas próprias, como conselhos de nutrição, higiene e saúde. Outros livros dedicados às sobremesas e particularmente aos doces encontraram o seu nicho de mercado, nomeadamente as obras de Sofia de Sousa (1904), com o *Real Confeiteiro Português e Brasileiro*, Jerónima Catarina (1908) ou Emanuel Ribeiro (1923-1925).

Com um carácter mais popular, algumas obras visavam as mulheres com menos posses, como *A Cosinha Familiar* de Agarena de Leão em 1929, ou *Como se almoça por 1\$50: 100 Almoços Diferentes* e *Como se janta por 3\$00: 100 Jantares Diferentes* de Rosa Maria, escritos nos anos de 1930. Nas décadas seguintes, o país foi frutífero na publicação de vários livros de culinária, muitos deles consecutivamente editados ao longo dos anos, servindo como guia a muitas gerações de cozinheiras. Inseridas numa cultura que exigia que fossem boas donas de casa, boas mães e boas esposas, as mulheres portuguesas encontravam nestas leituras, a par dos livros de economia doméstica, uma orientação dos comportamentos a adoptar.

Nos Estados Unidos da América, surgiram obras como *Mrs Beecher's Domestic Receipt Book*, de Catherine Beecher, em 1846, onde apareciam descritas as receitas e as instruções para a sua execução. Até 1896, publicaram-se numerosas obras relacionadas com a temática da culinária, acessíveis à maioria das mulheres que procuravam melhorar a qualidade das suas refeições quotidianas. Nesse ano, surgiu o livro *The Boston Cooking-School Cook Book*, de Fannie Merrit Farmer, que revolucionou o modo de interpretação das receitas através da descrição pormenorizada, e em termos racionais, das quantidades dos ingredientes a utilizar em cada uma delas. Apareceram também alguns autores americanos que preconizavam o abandono da procura da novidade e do



carácter extravagante das refeições, perspectivando a refeição baseada nos valores tradicionais e morais americanos. Mrs. Horace Mann foi um dos exemplos desta corrente, publicando a sua obra *Christianity in the Kitchen* em 1861, onde abordava a questão da necessidade de restrição alimentar, como pilar de sustentação para uma vida mais saudável e por isso mais de acordo com os princípios cristãos e morais.

Outros escritores pretenderam melhorar as condições de alimentação das classes operárias mais pobres, através de obras que conheceram um relativo sucesso, nomeadamente em Inglaterra, mas que dificilmente atingiam o seu público-alvo. Nos Estados Unidos da América, *A Shilling Cookery for the People* publicado em 1855 por Alexis Soyer, e *Fifteen Cent Dinners for Workingmen's Families*, em 1870, de Juliet Corson (que dirigiu uma das primeiras escolas de cozinha dos Estados Unidos da América), foram duas dessas tentativas. Apesar das boas intenções, a realidade das classes trabalhadoras operárias era que ainda estava fora dos limites da razoabilidade a execução de pratos que não fossem do domínio do estritamente básico e economicamente viável. E eram as lojas de venda de produtos já cozinhados e prontos a comer que constituíam a opção mais vantajosa, no consumo alimentar diário.

### **Os movimentos de reforma alimentar e o vegetarianismo**

A alimentação nos Estados Unidos da América foi, desde sempre, sinónima de abundância e muitas vezes de excesso. Esta fartura de consumo revelava-se na compleição dos seus habitantes, sempre em melhores condições físicas e nutricionais que os seus semelhantes europeus. Aproveitando os generosos recursos fornecidos pela natureza, os americanos tinham à sua disposição carne em quantidade (porco e vaca) e cereais variados como o milho, centeio e mais tarde trigo-candial, fruta e legumes frescos e peixes variados nas zonas mais litorais. Se, muitas vezes, a ementa era

monótona, baseada em carne conservada, pão e algumas leguminosas, esta nunca deixava de ser abundante.

Havendo, por um lado, uma oferta alimentar grande e variada, que estimulava o consumo das famílias das classes médias, por outro, apareceram desde cedo vozes dissonantes desta tendência para o consumo desregrado. Alegavam as vantagens de uma alimentação mais disciplinada, com restrição de determinados alimentos, regras essenciais para se poder desfrutar de uma vida mais saudável e moralmente recomendável. O período de grandes reformas sociais em que estas surgiram (o fim da escravatura, os direitos das mulheres, a luta contra o tabaco e outras) envolveu as pessoas com ideias novas e irreverentes, predispondo-as a acolher algumas teorias e condutas diferentes do habitual.

Nas décadas de 1830-1840, o reverendo William Sylvester Graham foi um dos primeiros apologistas desta vaga de dietas alternativas, baseando as suas doutrinas vegetarianas nas teorias vitalistas, então em moda em França. Estas defendiam que o sistema nervoso era o centro de uma força da qual derivava toda a vida e por isso, os alimentos que afectassem a capacidade cerebral, prejudicavam as capacidades racionais e emocionais do Homem. Graham também se baseava no princípio de que as leis da saúde estavam ligadas às leis de Deus e que, por isso, qualquer alimento que corrompesse o corpo, prejudicaria a alma.

Este pastor protestante acreditava e divulgava a sua *Ciência da Vida Humana*, onde considerava que os dois principais riscos para uma existência plena e de felicidade eram a prática de uma alimentação incorrecta e a sexualidade. A carne, os produtos de pastelaria, as especiarias, e ainda os alimentos modificados do seu estado natural, estavam incluídos no rol de substâncias estimulantes do organismo, que, por sua vez, induziam a excitação sexual, culminando em irritação, inflamação e debilidade física e

emocional. O álcool era também responsável por provocar um efeito estimulante excessivo do sistema nervoso, corroendo a força vital e tornando-o mais susceptível à doença, astenia e morte.

Assim, uma vida à base de produtos naturais e vegetais era a solução que conduzia à saúde e conseqüente salvação espiritual, afastando sintomas físicos tão desagradáveis como a indigestão ou a dispepsia. Estas eram queixas recorrentes entre as classes mais favorecidas, fruto de uma alimentação excessiva, pelo que a referência ao seu evitamento colaborou significativamente na recolha de opiniões favoráveis às suas ideias. De facto, a sintomatologia gastrointestinal dava alento aos defensores das teorias vegetarianas, cuja resolução constituía uma das suas principais preocupações.<sup>33</sup> Outros apoiantes de Graham notabilizaram-se nesta época, nomeadamente William Andrus Alcott que, no final da década de 1830, conseguiu até superar o primeiro na liderança deste movimento reformista. Em 1838, publicou a obra *Vegetable Diet*, com o subtítulo *Sanctioned by Medical Men and by Experience in All Ages*, intencionando com ela provar a ligação entre a ciência e os princípios morais e cristãos.

Numa época em que os alimentos processados ganhavam terreno nas preferências de consumo, Graham reuniu as suas forças no ataque a determinados produtos tradicionais que viam as suas características serem alteradas profundamente. Com a produção alargada de trigo no Oeste americano, o pão branco era agora produzido, comercializado e consumido em larga escala à base de farinha de trigo peneirada, substituindo os pães caseiros e escuros de milho, centeio e de trigo integral.

---

<sup>33</sup>Já François-Joseph-Victor Broussais, físico no período das guerras napoleónicas, em cujas ideias Graham se apoiou para divulgar a sua teoria, dizia que todas as doenças eram causadas por irritação do tracto gastrointestinal, e que estas eram curadas simplesmente retirando o agente responsável através de sangrias e de uma dieta alimentar pobre. J. Worth Estes “Food as Medicine” in *The Cambridge World History of Food*, edição de Kenneth Kiple e Kriemhild Coneé Ornelas, 2ª ed., Cambridge University Press, 2000, p. 1544.

Este facto desagradava a Graham e seus apoiantes, e utilizando uma frase proferida durante o casamento cristão, defendia metaforicamente a revogação da panificação industrial que separava a farinha do farelo, dizendo: “*Que nenhum homem separe o que Deus uniu*”. Os seguidores deste movimento defendiam ciosamente o consumo do pão integral, denominado *Graham bread*, feito com a denominada *Graham flour*, uma farinha integral à venda na primeira loja de produtos dietéticos aberta no país. Segundo a sua concepção de alimentação ideal, o dia deveria incluir apenas duas pequenas refeições baseadas no pão integral, em água fria e na exclusão absoluta de carne. Na sua opinião, o pão branco era demasiado nutritivo para as capacidades de digestão do corpo humano e apenas o trigo inteiro conseguia equilibrar a dieta.

Além destas aparentes justificações, estaria também subjacente a este ataque ao pão industrial a preocupação pela perda dos hábitos tradicionais familiares. Seria, sobretudo, uma esperança de Graham, de voltar à vida rural e caseira de antigamente, onde as refeições eram preparadas em família, com os alimentos cultivados nas suas hortas, baseando a alimentação nos princípios da racionalização e abstinência moral.

Várias comunidades, lideradas por idealistas protestantes, acolheram facilmente estas ideias revolucionárias, nomeadamente os seguidores de Charles Fourier e Henry Thoreau, que se tornaram vegetarianos. Joseph Smith, o fundador da seita dos mórmones, que levava um estilo de vida polígama e pouco ortodoxa, experimentou também a possibilidade de enveredar por uma opção vegetariana, a qual foi, no entanto, prontamente abandonada pelos sacrifícios de abstinência que tinha de adoptar. Por outro lado, Ellen G. White, fundadora dos Adventistas do Sétimo Dia, nos finais da década de 1840, incorporou fervorosamente os princípios apregoados por Graham, e os seus discípulos tornaram-se advogados importantes desta causa.

Outro dos apaixonados seguidores desta doutrina foi John Harvey Kellogg, que aplicou cirurgicamente os conhecimentos herdados de Graham no seu negócio, recentemente implementado. Foi o bem sucedido herdeiro da direcção do Western Health Reform Institute, inaugurado em 1866 por Ellen White, um sanatório localizado em Battle Creek, no estado do Michigan, que servia os propósitos de um reformatório adventista onde os doentes eram tratados com dietas vegetarianas. Vinte anos após a abertura deste instituto Kellogg, criado numa família cujos membros eram associados da Igreja Adventista do Sétimo Dia, recuperou o dinamismo e fama que outrora teve, designando-o de Battle Creek Sanitarium. Baseando a cura numa série de ementas complementares ao regime vegetariano, tornou o sanatório num local de referência no tratamento de uma panóplia de doenças. Como parte da terapia, eram servidas diariamente aos pacientes duas refeições vegetarianas, elaboradas de acordo com os princípios divulgados por Russell T. Trall<sup>34</sup> e uma série de tratamentos baseados no poder curativo da água. Baseando-se nas ideias de Graham, insistiu na teoria de eliminar os alimentos passíveis de exercerem um efeito excitante no sistema nervoso, tal como as carnes e o álcool, e na abstinência de actividades sexuais. Conseguiu difundir as suas ideias com sucesso através da imprensa, dos seus vários livros e do seu popular jornal *Good Health*, e ainda por intermédio das suas palestras, que realizava exaustivamente por todo o país.

---

<sup>34</sup> O Dr. Russell T. Trall tornou-se conhecido na década de 1840, por defender e espalhar as ideias de Graham às quais associou a sua ideia primária da cura pela hidropatia. Inspirado pelo austríaco Vincenz Preissnitz, que utilizava o poder curativo da água como método terapêutico para várias doenças, Trall foi buscar uma base de sustentação à clássica classificação dos quatro humores e à leitura do Génesis. Foi membro fundador da *American Vegetarian Society* e, por intermédio da sua obra *The Scientific Basis of Vegetarianism*, de 1860, conseguiu implementar a sua teoria de modo bastante marcante. J. Worth Estes “Food as Medicine” in *The Cambridge World History of Food*, edição de Kenneth Kiple e Kriemhild Coneé Ornelas, 2ª ed., Cambridge University Press, 2000, pp. 1544-1545.

Em 1863, o Dr. James C. Jackson, um doente recuperado de dispepsia, aplicou a *Graham flour* num produto alimentar novo, uma espécie de cereais de pequeno-almoço, ao qual chamou de *Granola* (Anexo 6). Estas finas folhas de massa, elaboradas com farinha e água, eram cozidas, comprimidas e cozidas novamente; mas a necessidade de ficarem de molho em leite durante a noite, a fim de atingirem uma consistência suficiente para consumo, inviabilizou as perspectivas de sucesso comercial do produto e a ideia foi temporariamente posta de parte. Kellogg utilizava este alimento nas dietas prescritas aos seus pacientes e tentou obter os direitos de exploração do mesmo; Jackson contudo invocou o direito da patente e impediu o seu projecto.

No entanto, em parceria com o seu irmão William Keith Kellogg, aperfeiçoou o conceito dos cereais de pequeno-almoço<sup>35</sup> e, em 1895 os dois irmãos fundaram a empresa *Kellogg's*, fabricando este produto à base de trigo e mais tarde a partir de milho e de arroz. Segundo os Kellogg, estes alimentos, além de nutritivos, tinham a capacidade de facilitar os movimentos intestinais, actuando assim como resposta de defesa contra as substâncias tóxicas que induziam o aparecimento de várias doenças.

Mas foram os famosos *Corn-Flakes*, só lançados no mercado em 1906, após a separação empresarial dos dois irmãos, que levaram o nome dos Kellogg a ser reconhecido no mundo da indústria alimentar dos pequenos-almoços (Anexo 7). Charles W. Post, um antigo paciente do Battle Creek Sanitarium, tornou-se, por seu lado, um concorrente na comercialização deste tipo de alimento, utilizando para isso fortes campanhas publicitárias. São dele as marcas *Postum* de 1895, *Grape-Nuts* de 1898 e as *Post Toasties* de 1908 (Anexo 8).

---

<sup>35</sup>O objectivo inicial deste novo produto alimentar era ser consumido como um *snack* seco, mas a sua conjugação com leite e açúcar ou então misturado com xarope de ácer tornou-se muito mais atraente, especialmente como alternativa ao tradicional pequeno-almoço europeu ou americano.

Inicialmente publicitados e vendidos como parte da terapia médica, como o caso do *All Bran* de W. K. Kellogg, indicado para problemas de obstipação, esta divulgação terá sido responsável pela expansão deste novo conceito de alimentos para a população em geral.

Horace Fletcher, um rico negociante americano, acrescentou algumas ideias às divulgadas por Kellogg. Fletcher designava-se o autor da descoberta do método ideal para a longevidade com mais saúde. Segundo ele, além da redução radical do volume de alimentos ingeridos era necessária uma mastigação escrupulosa, traduzida num número muito elevado de mastigações antes do alimento se dissolver na boca e ser em seguida deglutido. Apesar das suas teorias excêntricas, a ideia de reduzir substancialmente as quantidades de alimento ingeridas à refeição foi uma herança valiosa e valorizada pelos especialistas de alimentação da época.

Em 1850, foi criada a *American Vegetarian Society*, sendo da sua responsabilidade a publicação do jornal *American Vegetarian*, editado a partir de 1851.

Na Europa, e em consequência da forte implementação que apresentava do outro lado do oceano, o vegetarianismo também ganhou importância, especialmente em Inglaterra. Aí foi o local, onde pela primeira vez se criou uma Sociedade Vegetariana (1847), e onde o termo “Vegetarianismo” foi formalmente criado a partir da palavra latina “*vegetus*”, que significa vigoroso, enérgico. O objectivo principal para a adopção deste comportamento alimentar era o fortalecimento da energia física, não interessando tanto os princípios morais advogados pelos discípulos americanos, ideia que era reforçada mensalmente pelo jornal que fundaram em 1849, *The Vegetarian Messenger*.

Na Alemanha, estes princípios tiveram como principal impulsionador Eduard Baltzer, clérigo alemão, que publicou uma obra em quatro volumes intitulada *Die*

*natürliche Lebensweise* (1868-1872)<sup>36</sup>. A fundação do primeiro clube vegetariano alemão aconteceu em 1866 e ficou sob a sua orientação.

No resto da Europa, o vegetarianismo também conheceu um desenvolvimento crescente, através da publicação de obras como *Thalysie: ou La Nouvelle Existence*, em 1840, de Jean Antoine Gleizes e *Pflanzenkost, die Grundlage einer neuen Weltanschauung* (*Dieta Vegetariana, a Fundação de uma nova visão do mundo*), em 1861, de Gustave von Struve.

Também a Portugal chegaram os ecos da alimentação vegetariana que se difundia além fronteiras, sendo um importante representante deste movimento Jaime de Magalhães Lima, que em 1912 publicou *O Vegetarismo e a Moralidade das raças*. Com referências a várias personalidades que ao longo da História defenderam e praticaram uma vida de abstinência alimentar, relembrou com veemência que «Se porém o vegetarianismo fosse incapaz de captivar os homens de inteligência lúcida e coração recto só pelo seu valor moral absoluto [...], não poderia deixar de persuadir os mais rebeldes pela sua influência directa, imediata, como mecânica, na dissipação de flagelo que presentemente é o maior e mais terrível dissolvente da moralidade das raças – o alcoolismo. [...]. Hoje, como então, a carne e o vinho são companheiros e cúmplices nessa embriaguez do nosso sangue e da nossa alma que nos conduz aos infernos de todas as demências e abjecções.»<sup>37</sup>. O médico Amílcar de Sousa foi outro dos pioneiros do vegetarianismo em Portugal, dirigindo a revista mensal *O Vegetariano*, publicada a partir de 1909, que abrangia tanto temas de saúde, como relacionados com aspectos sociais e morais. Foi também o primeiro presidente da *Sociedade Vegetariana de*

---

<sup>36</sup> Este livro encontra a sua inspiração na obra de Cristoph Wilhelm Hufeland, escrita em 1796, que fala de como as forças mágicas intervêm para prolongar a vida, teoria denominada de *Makrobiotik*.

<sup>37</sup> Jaime de Magalhães Lima, *O Vegetarismo e a Moralidade das raças*, cap. III, Sociedade Vegetariana Editora, Porto, 1912. ([www.gutenberg.org](http://www.gutenberg.org))



*Portugal*, fundada no Porto, em 1911. Esta editou, em 1916, o primeiro livro de receitas vegetarianas português, denominado *Culinária Vegetariana, Vegetalina e Menus Frugívoros*, da autoria de Julieta Ribeiro.

Na década de 1870 espalharam-se pelas principais cidades europeias e americanas os restaurantes de comida vegetariana, abrindo no Porto, em 1913, o *Grande Hotel Fruti-Vegetariano*, onde se forneciam refeições vegetarianas e tratamentos naturopáticos, e em Lisboa o restaurante *Maison Végétarienne*.

Em 1908, foi instituída *The International Vegetarian Union*, a primeira organização internacional de vegetarianismo.

## CAPÍTULO III

### O PROGRESSO DAS CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E DA ALIMENTAÇÃO E OS NOVOS MODELOS ALIMENTARES

#### **As descobertas nutricionais e as teorias alimentares**

Se, por um lado, parte da população se alimentava em abundância de uma dieta baseada sobretudo na carne, a classe operária continuava com bastantes restrições alimentares. As disparidades nas rotinas de consumo entre classes sociais conduziam, no entanto, a resultados semelhantes: maus hábitos alimentares e um aporte nutricional desajustado e insuficiente. As descobertas que estavam a ser feitas nas áreas da alimentação e nutrição permitiram, nessa altura, uma intervenção no equilíbrio dos alimentos consumidos e consequente nível de nutrientes absorvidos pelo organismo.

De facto, nos finais do século XIX, deram-se progressos significativos a nível da compreensão e interpretação das substâncias que faziam parte dos alimentos e acerca do efeito que cada uma delas produzia no corpo humano. As descobertas na área da nutrição foram determinantes no começo de uma nova era nas ciências biológicas e particularmente nas ciências da alimentação. As ideias e teorias descobertas nesta área levaram à inauguração de um novo conceito, denominado de *New Nutrition*.

Se, ao longo da História e de um modo empírico, se conseguiram chegar a conclusões satisfatórias em relação ao papel que os alimentos tinham na saúde das pessoas, só em finais do século XVIII se começou a encarar de um modo racional, metódico e científico a biologia do corpo humano e as suas acções e reacções aos factores externos que sobre ele exerciam influência. A teoria dos humores, aplicada e sucessivamente reforçada por aleatórios e aparentes resultados confirmadores, serviu de ideologia prática à aplicação da medicina durante longos séculos. Mais recentemente,

experiências químicas, cada vez mais complexas, foram revelando um mundo novo dentro das capacidades fisiológicas do corpo humano. Antoine-Laurent Lavoisier quebrou com a tradição secular ao afirmar, em 1789, que o corpo humano era um aparelho produtor de calor, cujo combustível eram os alimentos ingeridos. Os sistemas digestivo e respiratório foram estudados em maior pormenor e conseguiram-se obter conclusões quanto ao papel da digestão e dos processos respiratórios na conversão dos alimentos em energia. Em 1857, descobriu-se o processo químico de produção endógena da glicose através de Claude Bernard, ficando-se a saber que esta provém da decomposição do glicogénio, sintetizado e armazenado no fígado. Hermann Boerhaave de Leiden trabalhou no reconhecimento de determinadas substâncias constituintes dos tecidos, mas apenas em 1838 foram identificadas como sendo proteínas e em 1844 descobriram-se os hidratos de carbono. O seu aluno, Albrecht von Haller, determinou o papel desempenhado pela bÍlis como emulsionante das gorduras, grupo químico cuja descoberta também a ele se deve. William Prout catalogou, em Inglaterra, os grupos das proteínas, dos hidratos de carbono e o das gorduras.

Justus von Liebig, um investigador alemão foi, na década de 1840, o pioneiro no estudo do metabolismo corporal, entrando no intrincado mundo das interacções químicas entre alimentos e destes com o organismo humano. Aplicou-se na determinação do papel do azoto veiculado pela alimentação na construção dos tecidos, na vanguarda da descoberta de 1816, de François Magendie de Bordeaux, que estabeleceu que todo o azoto necessário à vida humana provém dos alimentos e não do ar. As ideias de von Liebig fizeram parte de um trabalho intitulado *Chemistrys and Its Applications to Agriculture and Phisiology* e, apesar das várias lacunas presentes na sua teoria, que só várias décadas mais tarde seriam preenchidas, a sua intervenção marcou o início da nutrição moderna, revolucionando o campo de estudo da bioquímica e da

dietética e abrindo amplas perspectivas de aplicação prática dos conhecimentos nutricionais adquiridos<sup>38</sup>. Em 1866, Carl von Voit chegou à conclusão que a energia necessária ao metabolismo corporal provinha inteiramente das gorduras e dos hidratos de carbono, e que as proteínas corporais derivavam directamente das proteínas presentes nas fontes alimentares. Foi por volta de 1890, que se designou a energia produzida pelos alimentos como “caloria” e se definiram os seus diferentes elementos como nutrimentos. Com estes dados, desenvolveu-se a capacidade de se efectuarem cálculos caloríficos, estabelecendo-se as equivalências nutricionais entre os alimentos.

### **Os estudos nutricionais e alimentares**

A fim de desenvolverem um trabalho credível e com resultados permanentes, os investigadores e nutricionistas procuraram conhecer a realidade alimentar que se desenrolava nos lares das diferentes classes sociais, sobretudo recorrendo a registos de hábitos de consumo. Esta informação era conseguida através de estudos de grupos ou populações e por investigações a nível familiar, promovidos por instituições sociais e por universidades.

O Ministério da Agricultura, Comércio e Obras Públicas francês patrocinou a aplicação de um dos mais prolíficos e reveladores inquéritos familiares. As informações recolhidas através do *Enquête agricole*, da autoria de Frederic Le Play, deram origem à publicação, entre 1869 e 1870, de 36 volumes onde eram analisados, entre outros dados, os hábitos alimentares praticados.

---

<sup>38</sup>Justus von Liebig criou em 1865 um produto alimentar, designado de *Extracto de Carne*, como medicamento para determinadas patologias, como febres e inflamações. Não convencendo a comunidade médica e farmacêutica do seu valor terapêutico pela ausência de nutrientes importantes, a sua fórmula alimentar encontrou, no entanto, bastante sucesso entre os consumidores comuns e lançou as bases para a criação de fórmulas alimentares futuras.

Os restantes países europeus seguiram a ideia de construírem documentos de investigação dos padrões de vida dos seus habitantes, e Ernst Engel baseou a sua famosa teoria (*The poorer is a family, the greater is the proportion of the total outgo which must be used for food... The proportion of the outgo used for food, other things being equal, is the best measure of the material standard of living of a population.*), nos dados obtidos a partir do estudo dos orçamentos familiares belgas.

Em Portugal, um inquérito publicado no *Boletim da Assistência Nacional aos Tuberculosos* na primeira década do século XX, tentou decifrar a ração alimentar dos trabalhadores rurais e respectivo valor nutritivo. Este situava-se entre as 3000 e as 6000 calorias<sup>39</sup>, provenientes essencialmente dos hidratos de carbono presentes nos cereais e hortícolas consumidas. Outros inquéritos oficiais, realizados até 1920, incidiram sobre as condições de vida dos operários, cujos resultados, analisados e publicados com bastante rigor, mostravam um constante défice nos orçamentos familiares, com a alimentação a ocupar o lugar cimeiro das despesas efectuadas.

Estes estudos foram a base de trabalho para a construção das recomendações nutricionais diárias sujeitos, contudo, a opiniões diversas e por vezes contraditórias. As diferentes orientações emanadas pelos países espelhavam os seus hábitos de consumo e a defesa dos produtos nacionais.

Só em 1917 foram estipuladas os valores nutricionais adequados às populações pela *Inter-allied Scientific Commission*, estabelecendo uma ingestão diária de 145 gramas de proteína, 75 gramas de gordura, 490 gramas de hidratos de carbono, num

---

<sup>39</sup> A. H. de Oliveira Marques e Luís Nuno Rodrigues “A Sociedade e as Instituições Sociais” in A. H. Oliveira Marques (coord.) *Nova História de Portugal - Portugal da Monarquia para a República*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, Lisboa, Editorial Presença 1991, vol. XI, p.193.

total de 3300 calorias, adequadas a um homem de cerca de 70 quilogramas com uma média de 8 horas de trabalho diário<sup>40</sup>.

Os resultados obtidos nos diferentes países levaram à constatação imediata de que grande parte da população se encontrava em situação de carência nutricional e que existia uma necessidade premente de melhorar os hábitos alimentares praticados. A resposta foi procurada pelos cientistas na intervenção do Estado, e a nível local e regional foram implementadas algumas medidas práticas de auxílio aos mais desfavorecidos.<sup>41</sup> Nos Estados Unidos da América, foram os químicos Wilbur Atwater e Ellen Richards, os primeiros a interessarem-se pelas ciências relativas à nutrição aliada à economia doméstica, tentando determinar os meios de assegurar uma alimentação equilibrada à população. Com uma elevada mistura de povos imigrantes, os valores patrióticos exacerbaram-se na tentativa de valorizar a dieta americana como a mais adequada a todos. Assim, não é de estranhar que a ementa aconselhada fosse constituída

---

<sup>40</sup>Carol F. Helstosky “The State, Health, and Nutrition” in *The Cambridge World History of Food*, edição de Kenneth Kiple e Kriemhild Coneé Ornelas, 2ª ed., Cambridge University Press, 2000, p. 1578.

<sup>41</sup>A assistência a determinados grupos populacionais em colmatou, em parte, a falta de legislação alimentar no século XIX. Os mais pobres, as crianças e as mulheres - que muitas vezes abdicavam da sua ração alimentar em prol dos filhos, e quando grávidas e em amamentação não possuíam a robustez e saúde físicas necessárias para criarem crianças saudáveis – eram o público-alvo destas acções, que contavam muitas vezes com a colaboração de instituições de caridade ou religiosas. Desenvolveram-se programas de educação alimentar, instituíram-se cooperativas alimentares e promoveram-se medidas de reforma habitacional com melhoria generalizada das condições de vida e da saúde dos seus habitantes. Em França, o sistema escolar assegurava o fornecimento de refeições subsidiadas ou gratuitas aos alunos. Na Noruega era oferecido o pequeno-almoço a todas as crianças, independentemente da sua classe social, e na Holanda, em 1900, por acção do *School Act*, foi assegurada a entrega de refeições às crianças mais carenciadas. No Reino Unido, medidas como estas não foram publicamente estabelecidas até a entrada no século XX, por receio de tornar os mais pobres dependentes da caridade estadual, e eram instituições sociais, como a *Destitute Children’s Dinner Society* em 1864, que asseguravam uma refeição na escola aos alunos. Carol F. Helstosky “The State, Health, and Nutrition” in *The Cambridge World History of Food*, edição de Kenneth Kiple e Kriemhild Coneé Ornelas, 2ª ed., Cambridge University Press, 2000, p. 1580.

por pratos como carne enlatada, papas de milho cozidas, feijões, o tradicional molho branco e o *Indian pudding*.

De facto, muitos dos que se dedicaram a esta área tentaram depreciar a cultura gastronómica destes povos e, através da administração de aulas de cozinha, tentavam ensinar as donas de casa estrangeiras a adquirir os hábitos nacionais, como parte de integração social. Aos filhos destes imigrantes era fornecida na escola o mesmo tipo de refeição que aos colegas americanos e muitos deles tentaram adaptar-se às novas formas de alimentação; a necessidade de se sentirem parte de um grupo colaborava na aquisição de alguns destes hábitos, combatidos, no entanto, no ambiente familiar e culturalmente fechado das comunidades onde normalmente habitavam. A resistência à aculturação americana era tenaz por parte dos imigrantes, que preferiam gastar as suas poupanças a adquirir ingredientes caros e que faziam parte das suas receitas tradicionais, do que adaptar-se à nova cozinha local.

Apesar do orgulho nacional subjacente às suas ideias, estes profissionais muniram-se das melhores intenções quando as difundiram entre as classes operárias. Ao ser determinado que a carne poderia ser substituída por outra fonte de proteínas, como as leguminosas, economicamente bastante mais acessíveis, e com semelhante acção biológica e nutricional no organismo, os nutricionistas tinham como objectivo que os trabalhadores dispusessem de menor parte do seu salário na alimentação, para poderem aplicar os seus poucos rendimentos no melhoramento das suas condições de habitabilidade, de vestuário ou de higiene. Os operários poderiam assim afastar-se de alguns problemas sociais inerentes, como a prostituição e o trabalho infantil, diminuindo comportamentos marginais como o alcoolismo.

Esta tentativa de reforma social foi, no entanto, liminarmente afastada, com uma reacção negativa bastante expressiva por parte dos operários, que tinham precisamente emigrado em busca de refeições mais ricas em carne e bebida.

### **As mudanças dos comportamentos alimentares nas classes médias**

Se nas classes mais desfavorecidas as novas teorias nutricionais não atingiram os seus objectivos, as pessoas pertencentes às classes médias sentiram um certo despertar para uma realidade que lhes era mais presente, e constituíram um terreno mais fértil para a implementação e crescimento das ideias de maior sensibilidade no consumo alimentar e na mudança de comportamentos quotidianos.

Na primeira década do século XX, os conhecimentos que se iam obtendo, fundamentaram cada vez com mais certeza, a importância que alimentação tinha sobre a saúde humana e verificou-se uma tendência progressiva para a moderação alimentar, nomeadamente no consumo de menor quantidade de alimentos.

Além desta razão, a classe média viu também aqui uma justificação oportuna para não se sentir inferiorizada pelas refeições prodigiosas realizadas pelas classes mais endinheiradas da sociedade. Na verdade, pela falta de pessoal doméstico qualificado, por possuírem menos recursos económicos e pela incapacidade de igualarem a culinária das casas mais ricas, as classes médias acolheram com satisfação as recomendações divulgadas. Estas apelavam ao consumo moderado, à diminuição da ingestão de carne e das especiarias (usadas displicentemente nos banquetes burgueses), e à recusa da aquisição de alimentos exóticos e realização de confecções faustosas e de grande esbanjamento alimentar.

Aliando as recomendações de uma classe profissional emergente de nutricionistas, que acenavam com a bandeira da saúde, com a conveniência de evitar a



realização de refeições longas e fartas, as pessoas aceitaram e inculcaram estes princípios nas suas rotinas diárias.

Lentamente, os modelos alimentares nas classes médias e altas foram-se modificando, com tendência crescente para a preocupação acerca dos efeitos da alimentação na saúde e para o abandono progressivo das refeições luxuosas, como sinal de riquismo, coquetismo e desperdício.

Selda Potocka, autora de vários artigos relacionados com a alimentação escritos entre 1910 e 1911, na revista *Ilustração Portuguesa*, apelava também aos portugueses das classes médias no sentido de uma mudança nos hábitos alimentares de então. Dizia a autora que: «Uma nova humanidade, sóbria e saudável, há de suceder á presente humanidade glutona e doentia. [...] Aprendendo a comer, a humanidade há de aprender a ter saúde.»<sup>42</sup>. Esta defendia os alimentos naturais e pouco cozinhados, de porções moderadas e, apesar de privilegiar os legumes e as frutas, incluía uma pequena quantidade de carne nas refeições principais. Segundo a mesma, um indivíduo de actividade moderada deveria atingir as 2000 calorias diárias, numa distribuição alimentar mais semelhante aos hábitos da província, entretanto corrompidos pelos vícios da sociedade.

Coincidentemente, outro factor veio contribuir de modo decisivo para a implementação mais sustentada das ideologias da *New Nutrition*. A I Guerra Mundial trouxe consigo a necessidade do racionamento alimentar, requisitado às populações pelos Governos, nomeadamente em relação à carne e cereais, para serem utilizados como provisões para os soldados. Na Europa, os governos viram-se confrontados com a obrigatoriedade de fornecer alimentação suficiente aos seus habitantes, nomeadamente para os manter em boas condições de saúde para assegurarem o serviço militar e a força

---

<sup>42</sup>Selda Potocka “Como nos devemos alimentar”, *Ilustração Portuguesa*, nº 267, 1911 ([http://hemerotecadigital.cm-lisboa.pt/OBRAS/IlustracaoPort/1911/N267/N267\\_item1/P16.html](http://hemerotecadigital.cm-lisboa.pt/OBRAS/IlustracaoPort/1911/N267/N267_item1/P16.html)).

de trabalho civil. Estrategicamente, promoveu-se o consumo dos produtos nacionais, com uma ênfase especial nos produtos de conserva, que se tornaram comuns entre os soldados e os civis.

A moderação e as preocupações alimentares, que já estavam na mente das pessoas, foram realçadas pela necessidade absoluta, imposta pela guerra, de ajustar os níveis alimentares, e de facto, o consumo de proteína e de gordura sofreu um declínio acentuado neste período. Alguns dos países mais afectados, como a Alemanha ou a Bélgica sofreram com o problema agudo da malnutrição, que agravava a progressão de doenças como a tuberculose.

Com a intervenção da guerra, as diferenças alimentares entre classes sociais foram-se desvanecendo, uma tendência que se estendeu a todo o século XX. O controlo do Estado sobre a alimentação – a nível das importações, requisições e racionamento alimentares – permitiu nivelar os preços dos alimentos, e com o orçamento familiar a aumentar devido a uma empregabilidade garantida, todos puderam aceder a um consumo melhorado e semelhante. Aos soldados eram fornecidas rações nutricionalmente mais ricas, e os menos favorecidos tinham agora acesso a melhores alimentos providenciados pelo racionamento alimentar, do que aqueles que podiam adquirir antes do início da guerra. O pão estava fora do racionamento alimentar e era distribuído, a preços reduzidos, no Reino Unido e Itália, permitindo, por um lado, assegurar que ninguém passasse fome, e por outro, que as famílias pudessem dispor do dinheiro que seria gasto neste alimento, para adquirirem outros bens que não de primeira necessidade, como ovos, lacticínios, café ou bebidas alcoólicas.

Apesar de alguns alimentos mais caros, como a carne, estarem ainda vedados a uma grande parte da população, a substituição alimentar poderá ter permitido alguma melhoria nos valores nutricionais. De facto, está ainda sob controvérsia a questão da

melhoria generalizada da dieta no período da guerra e no que se seguiu, pois, se por um lado as pessoas mais pobres puderam aceder a uma melhor qualidade e variedade alimentar, por outro, aquelas que já tinham alguma margem financeira usavam os rendimentos suplementares na aquisição de produtos não nutritivos, continuando com os hábitos alimentares anteriores.

A nível político, a Europa tornou-se mais interventiva em termos alimentares, com um raio de acção mais abrangente, incidindo agora na produção, distribuição e consumo dos alimentos. Quer pela atitude das populações face às mudanças alimentares, quer pelas acções desenvolvidas pelos governos, a alimentação adquiriu, definitivamente, contornos diferentes com o final da I Guerra Mundial.

#### **A descoberta das vitaminas e o seu impacto no binómio doença/alimentação**

Apesar da nova atitude face aos alimentos, e de um modo aparentemente paradoxal, começaram a instalar-se na sociedade doenças típicas da pobreza, sintomáticas de desequilíbrios nutricionais graves. Maleitas como o raquitismo ou béri-béri difundiram-se entre a população, que parecia estar a alimentar-se melhor e de uma maior variedade de alimentos. Não encontrando explicação nos conhecimentos entretanto adquiridos, os investigadores na área da nutrição voltaram novamente a debruçar-se sobre a composição dos alimentos e o seu contributo para a saúde humana.

De facto, os alimentos que se consumiam no início do século XX provinham, em grande parte, das fábricas de processamento alimentar, baseadas num modelo de produção mecanizado e segmentado. Com uma análise mais conscienciosa das etapas de laboração nessas unidades fabris, verificou-se que os alimentos sofriam vários graus de transformação, sendo sujeitos a tratamentos de delapidação de muitos dos seus constituintes nutricionais. Os processos de peneiração da farinha de trigo, do polimento

do arroz ou a produção de leite magro eram alguns dos procedimentos que induziam perdas nutricionais importantes nos alimentos originais. O consumo dos alimentos assim processados provocou o reaparecimento das doenças do passado.

Um dos casos mais paradigmáticos surgiu com o consumo de leite condensado. O seu sucesso desenhou-se com a aceitabilidade que obteve como alimento de primeira escolha para os soldados que combateram na Guerra Civil Americana, e que o elegeram, no regresso a casa, como recurso alimentar nos seus lares. Com a vulgarização da sua produção, várias marcas reformularam as suas versões a fim de as tornarem mais baratas, utilizando, para isso, leite magro. Neste faltavam percentagens importantes de gordura que inviabilizavam o transporte de algumas vitaminas lipossolúveis, como as vitaminas A e D. Sendo das opções mais requisitadas pelas mães, que viam no leite condensado um alimento mais higiénico e completo do que o leite fresco para alimentar os seus filhos, as consequências da privação nutricional começaram a revelar-se com o aumento da incidência de doenças como o raquitismo.

Por outro lado, o pão branco, sinónimo de estatuto social, foi ironicamente o causador de doenças da pobreza. As novas técnicas de produção de farinha faziam com que o pão ficasse mais claro e impediam que ganhasse ranço rapidamente, mas tornavam-no muito mais pobre em termos nutricionais ao serem perdidos elementos essenciais do gérmen, local onde se concentram os nutrientes do grão. As classes trabalhadoras, economicamente mais desfavorecidas e que tinham o pão como elemento base da alimentação, tornaram-se os alvos preferenciais da incidência destas doenças.

A existência das vitaminas, embora ainda não denominadas, fora já identificada décadas antes, quando o surgimento da doença do béri-béri, acompanhada de elevadas

taxas de mortalidade na Ásia tinha já suscitado interesse por parte de alguns cientistas.<sup>43</sup> Os vários estudos realizados neste âmbito levaram à descoberta da composição destes elementos, os quais foram designados de vitaminas (*vita* + *amine*: *vita* derivado da palavra vida e *amina* devido a serem compostos químicos com azoto). Só em 1912 o termo foi formalmente apresentado pelo cientista químico polaco Casimir Funk, estabelecendo-se, a partir daí, um novo modelo alimentar, baseado na importância das vitaminas na manutenção da saúde e na prevenção de muitas doenças. Denominado de *Newer Nutrition*, foi uma alavanca importante na modelagem dos comportamentos alimentares que se verificaram a partir da segunda década do século XX.

A “vitaminomania”, como sinónimo de vitalidade, energia e dinâmica foi especialmente reforçada durante o conflito da II Guerra Mundial, sendo fornecidos aos soldados alimentos enriquecidos, mais completos e equilibrados nutricionalmente.

Esta foi também a época do ressurgimento do interesse pelos legumes, vegetais e frutas como alimentos fundamentais na manutenção de uma vida saudável. Despertada pela intensa propaganda levada a cabo pelos movimentos vegetarianistas, a sociedade

---

<sup>43</sup> Pensando-se inicialmente que esta doença tinha um carácter infeccioso, a investigação da causa desta doença tomou outro sentido após a observação casual do comportamento de galinhas às quais era dado arroz integral ou arroz polido. As galinhas alimentadas com o arroz polido desenvolviam béri-béri, enquanto as outras demonstravam estar imunes à doença. O Dr. Christian Eijkman interessou-se por perceber o papel que o polimento do arroz desempenhava na manifestação da doença, e em 1901, chegou a conclusões importantes acerca da importância do gérmen neste processo; o Professor Pekelharing de Utrecht verificou, quatro anos depois, que o ponto fulcral da causa da doença se baseava na perda de determinadas substâncias desconhecidas contidas no gérmen durante o processamento alimentar. Esta afirmação foi corroborada em 1909 pelo bioquímico alemão Dr. Stepp que confirmou a existência de tais substâncias como um grupo de elementos lipossolúveis. Em 1918, foi criado em Inglaterra, o *Accessory Food Factors Committee*, um grupo de especialistas que se dedicava ao estudo da nutrição. Depois da I Guerra Mundial terminar, este comité decidiu enviar um grupo de estudo a Viena, em resposta a um surto de malnutrição na população; a Dra. Harriette Chick e a sua equipa aplicaram os recém-descobertos conhecimentos no campo das vitaminas e travaram de forma determinante o desenvolvimento do raquitismo nas crianças atingidas, impedindo a instalação da doença nos bebés que dependiam de fórmulas alimentares. Reay Tannahill, *Food in History*, England, Penguin, 1988, pp. 334-335.

reconheceu, apesar dos excessos dos argumentos proclamados pelos seus líderes, que o consumo de vegetais e frutas era essencial para o aporte de vitaminas necessárias diariamente. A consciência de que estes alimentos estavam já há muito afastados da maioria das mesas e que neles existia um alto teor destas substâncias, incentivou o regresso à época em que estes eram alimentos base da dieta quotidiana.

Pela mesma altura, o reconhecimento da importância das fibras no evitamento de doenças do tracto gastrointestinal, deram mais um apoio ao consumo desta classe de alimentos, ricos nestas substâncias, e reacenderam a desconfiança pelos alimentos refinados e privados de fibra.

A intensa campanha de apoio aos produtos frescos, através da imprensa escrita, palestras e até de bandas desenhadas, obteve resultados bastante positivos por parte do público, que aderiu em massa à alteração dos seus comportamentos alimentares, tornando o seu consumo mais responsável e consciente. Muitos investigadores encontraram nas vitaminas a solução para vários dos problemas de saúde que afectavam a sociedade, e a defesa da sua utilização por cientistas de renome, deu credibilidade aos argumentos defendidos.

A divulgação e a promoção da importância das vitaminas abriram vastos campos de acção a poderosas campanhas de publicidade. Como as vitaminas entravam na composição de praticamente todos os alimentos, a propaganda publicitária provinha de vários sectores, desde os produtores de fruta e legumes, à indústria leiteira e à indústria panificadora.

O leite, alimento especialmente rico em vitamina D, foi dos produtos que mais beneficiou com a publicidade acerca das vitaminas, usufruindo de um enobrecimento único como alimento completo e adequado para todas as faixas etárias. A ideia de alimento para bebés foi rapidamente ultrapassada e o leite passou a pertencer ao leque

de alimentos presentes na alimentação quotidiana de toda a família. Os seus benefícios, inicialmente confinados ao leite de conserva, foram estendidos aos derivados como a manteiga e ao próprio leite fresco.

Se a ideia do regresso ao pão integral evocava as ideologias de Graham, de facto, a farinha branca passou a ser encarada como um alimento adulterado e privado dos seus constituintes nutricionais vitais, e por isso a ser evitada. A tecnologia de moagem foi alvo de acusações e a farinha peneirada foi instituída culpada das deficiências nutricionais de que a sociedade padecia.

A *Newer Nutrition* foi também ponto de partida para a invenção de produtos novos e de características organolépticas duvidosas, mas que anunciavam a sua riqueza em determinada vitamina e respectiva função protectora. Foi o caso dos bolos de levedura comercializados pela *Fleishmann's Yeast Company*, empresa sob a alçada de uma das duas principais corporações de indústrias alimentares sustentadas pela Wall Street nos anos 1920, a *Standard Brands*. Este produto, substancialmente enriquecido em vitamina B, foi publicitado como fonte de cura para várias patologias do foro digestivo, dermatológico, sanguíneo e até para depuração toxicológica do organismo.

A euforia criada em redor das vitaminas foi em tal escala, que os profissionais de saúde viram adensar-se a ameaça aos tradicionais métodos de terapêutica médica, materializada sob a forma de uma fuga generalizada dos pacientes para modos de tratamento alternativos. Na realidade, a indústria farmacêutica vira nesta exaltação vitamínica a brecha ideal para penetrar eficazmente no quotidiano das pessoas. Através da sintetização industrial, nos anos de 1930 era já possível adquirir comercialmente, sob a forma de cápsulas e comprimidos ou de fortificantes, quase todas as vitaminas conhecidas, habilitando a sociedade a fazer um consumo generalizado destas sem recurso a terceiros e baseado na autoprescrição. Esta possibilidade foi prontamente

agarrada e as pessoas começaram a consumir a sua dose de vitaminas diária ingerindo, muitas vezes, uma quantidade centenas de vezes acima da necessária ao funcionamento do organismo; felizmente o corpo eliminava o excesso sem grandes riscos para a saúde humana. No final da década de 1960, quase metade da população americana tinha encontrado a sua fonte de saúde na toma diária de complexos vitamínicos.

Rapidamente a *American Medical Association* envidou esforços para limitar a venda desenfreada destes compostos, à qual se juntaram muitas associações de produtores alimentares. As vitaminas podiam agora ser adquiridas na farmácia e produzir os seus efeitos no organismo por outra via que não a alimentar, e com significativas perdas comerciais iminentes, a indústria e os comerciantes pararam de tecer elogios às vitaminas e dedicaram-se a encontrar e a publicitar outros benefícios inalienáveis da ingestão dos seus produtos alimentares.

Na Europa, no período a seguir à I Guerra Mundial, o consumo de leite e seus derivados, de frutas e vegetais continuou bastante acentuado nos anos 1920, reforçado com a divulgação das descobertas científicas no campo da Nutrição, nomeadamente no importante papel exercido pelas vitaminas e minerais.

A fatia da população mais carenciada recebia apoios alimentares estatais, fornecidos menos por altruísmo e mais pelo retorno financeiro obtido dos patrocínios das marcas comerciais. Os programas e a literatura de educação alimentar, vocacionados especialmente para as mulheres e mães, apelavam à aquisição e consumo de produtos comercialmente reconhecidos e tidos como de maior confiança para o público. Foram o caso da *Nestlé*, com as suas fórmulas alimentares infantis ou da *Kellogg's* com os seus cereais de pequeno-almoço *Corn Flakes*.



### **A intervenção estatal na melhoria dos índices alimentares da população**

As políticas económicas e alimentares dos países focaram-se, por esta altura, no melhoramento dos índices nutricionais das populações, mas com motivos diferentes. Enquanto o Reino Unido tinha por objectivo combater a pobreza crónica e alcançar um maior controlo na dinâmica alimentar do país, nos regimes ditatoriais da Itália e da Alemanha, o foco estava colocado na capacidade do autosustento económico, garantindo que a população conseguia sobreviver com menor quantidade de alimento.

Na década de 1930, a crise que se fez sentir na economia trouxe repercussões pesadas em termos alimentares e a obra do escocês John Boyd-Orr, de 1936, *Food, Health and Income*, espelhava esta realidade. O autor referia que cerca de 10% dos trabalhadores não ganhava o suficiente para garantir um aporte nutricional adequado e que cerca de metade da população inglesa mantinha hábitos alimentares que não lhes garantiam a ingestão suficiente de nutrientes para manter um estado óptimo de saúde. Esta situação provocava, no seu entender, uma demanda constante de apoios sociais que exigiam gastos excessivos ao Estado; no entanto, o Reino Unido decidiu apenas continuar com os seus apoios às populações em risco e os seus programas de educação e gestão alimentar. Outras medidas foram implementadas para melhorar o controlo sobre a agricultura, como a introdução de tabelas de preços, estabelecimento de quotas de produção ou a normalização dos métodos de processamento dos cereais, em adição com um mais apertado controlo nas importações. Estas acções tiveram efeitos nos hábitos alimentares, tornando alguns alimentos mais caros e alterando, em consequência, a distribuição do orçamento familiar.

As intervenções do poder político na área da alimentação perseguiram, por vezes, objectivos dissimulados, como a promoção dos seus próprios regimes sociais e económicos. Inquéritos foram feitos às populações apenas para mostrarem que os seus

países tinham grandes capacidades de gestão alimentar e que eram capazes de prover aos seus cidadãos uma dieta alimentar adequada. Como exemplo, na Itália foi fundado o *Comité para o Estudo do Problema da Alimentação* em 1928, com o objectivo expresso de conduzir investigações variadas sobre os padrões de vida dos italianos; os resultados mostraram que um regime totalitarista era capaz de levantar economicamente o país e melhorar as suas condições de vida.

O aparecimento da II Guerra Mundial veio impor novamente a questão do racionamento alimentar e afastou temporariamente as preocupações e modificações dietéticas que marcaram os anos precedentes. A principal preocupação passou a ser a questão das restrições alimentares imposta pelo conflito e novamente foram debatidas soluções viáveis para o abastecimento eficaz e sustentado dos soldados em luta na Europa e do resto da população civil.

Nos Estados Unidos da América, a ideia de um racionamento alimentar e da diminuição da disponibilidade alimentar, sobretudo carne de vaca, era algo de irreal e com a qual os americanos tiveram bastantes dificuldades em lidar. Se em comparação com outros países envolvidos na guerra, os Estados Unidos da América continuavam a possuir reservas alimentares bastantes elevadas, esta não chegava efectivamente às populações. Estratégias inábeis e políticas erradas por parte do Governo, influências poderosas e corruptas de mediadores e estratagemas criminosos, foram alguns dos motivos apontados para a dispersão das reservas alimentares e eventualmente para o seu desperdício e destruição. A relevância destes problemas foi tão marcante na vida dos americanos que o Governo dedicou grande parte dos seus esforços pós-guerra na questão do aprovisionamento de carne de vaca e na política de preços praticada.

Na Europa, a responsabilidade de obter e gerir as reservas alimentares coube de novo aos seus Governos. Fruto da experiência anterior, a imposição do racionamento foi

feito mais cedo e incidiu sobre uma maior diversidade de alimentos, à medida que a guerra se desenrolava por um período de tempo elevado e com consequências mais dramáticas. Devido à maior complexidade do perfil social e cultural da guerra, os mecanismos utilizados anteriormente revelaram-se insuficientes e não garantiram um provimento eficaz às populações. O aparecimento de mercados negros, onde se trocavam bens de primeira necessidade a custos exorbitantes e o recurso à troca directa para aquisição de alimentos, foram algumas das estratégias paralelas utilizadas, um pouco por todo o lado e por todas as fracções sociais, na luta pela sobrevivência.

A preocupação estatal de assegurar uma alimentação e nutrição adequadas aos seus habitantes tornou-se incompatível com a imposição do racionamento alimentar e estas questões foram adiadas até a paz ser restabelecida.

## CAPÍTULO IV

### A RESPOSTA ALIMENTAR ÀS NOVAS EXIGÊNCIAS DE COMODIDADE DO SÉCULO XX

#### **A hegemonia da indústria alimentar nos hábitos de consumo e as estratégias de difusão dos novos alimentos processados**

Ultrapassada a crise nos mercados e a escassez alimentar provocada pela II Guerra Mundial, os últimos anos da década de 1940 foram marcados por um regresso à confiança na estabilidade social e política dos países e na capacidade de retorno aos anos de abundância alimentar. Foi um período marcado pela viragem da sociedade para si própria e para o seu desenvolvimento, com um objectivo principal: o crescimento familiar associado à confiança no progresso e prosperidade individual.

Nos Estados Unidos da América, o regresso massivo dos soldados do conflito, marcou indelevelmente o caminho que o povo americano trilhou a partir dessa data. Estes homens voltaram para casar, estabelecer um lar e criar uma família. As cidades e os subúrbios cresceram e desenvolveram-se no rescaldo de uma época de *baby-boom* que se prolongou até à década de 1960. As famílias, e a sua estabilidade emocional e financeira, passaram a ser a principal prioridade da sociedade, que valorizou, acima de tudo, a comodidade e a facilidade na aquisição de bens. No que concernia à alimentação, todas as determinações dietéticas e regimes alimentares passaram a ser desvalorizadas, assim como a relevância gastronómica das refeições. As preocupações com a saúde e os conceitos de nutrição, tão veementemente divulgados e incorporados nas escolhas alimentares nos anos anteriores à guerra dissiparam-se, dando lugar ao pensamento dominante do pragmatismo e da acessibilidade imediata.

Para responder a esta demanda, multiplicaram-se as indústrias alimentares, e os métodos de processamento e embalamento foram apurados, com vista à rapidez e à

eficácia na venda. As pessoas procuravam alimentos práticos e fáceis de utilizar, minimizando o tempo gasto na preparação e confecção, mas sem perder de vista a palatibilidade reconhecida. Por sua vez, a produção agrícola e animal foi incrementada com recurso a tecnologias aprimoradas, tendo sido uma época marcada pela utilização de novos métodos intensivos de criação de gado e de cultura de espécies vegetais seleccionadas.

A introdução e a rápida disseminação do uso de pesticidas, como o diclorodifeniltricloroetano (DDT), reflectiu a ambição pelo lucro rápido e, aparentemente, os resultados eram promissores. As pragas e mosquitos eram eliminados e as culturas apresentavam retornos muito positivos. Além da sua aplicação agrícola, este pesticida viu a sua utilização difundir-se a qualquer situação de controlo sanitário, sendo incluído na rotina diária das pessoas e usado mesmo dentro das suas casas (Anexo 9).

A utilização de adubos químicos tornou-se generalizada nos terrenos agrícolas, para responder à necessidade de um fornecimento contínuo e de qualidade ao mercado de consumo. De facto, a concentração e a intensificação da agricultura levaram os produtores a optarem, tendencialmente, pela exploração de monoculturas em campos de cultivo cada vez mais extensos; contudo, estes terrenos apresentavam uma vulnerabilidade maior às pragas migratórias que, por se desenvolverem em locais sem predadores naturais, se tornavam cada vez mais resistentes e imunes aos tratamentos tradicionais. A garantia de boas colheitas estava sempre em risco e comprometia a capacidade de um abastecimento constante às populações que delas dependiam.

Experiências com novos meios de combate químico foram desenvolvidas no sentido de se encontrarem métodos mais eficazes de lidar com estas ameaças. Nos anos 1950, foi criado um sucedâneo do DDT, o diclorodifenildicloroetano (DDD) e a sua

utilização mostrou resultados muito prometedores. Esta substância começou a ser utilizada de forma maciça, mas as consequências não tardaram a revelar-se na flora e fauna locais. Na Califórnia, o uso de DDD em quantidades elevadas eliminou o mosquito de Clear Lake, responsável pela destruição das culturas locais, mas em simultâneo provocou uma saturação química do plâncton do lago e provocou a morte a milhares de peixes e aves que coabitavam esse ecossistema. Mais tarde, o seu uso foi interdito, a fim de restaurar o equilíbrio biológico da região, mas, entretanto, outros compostos da mesma família continuaram a ser utilizados de forma abusiva e para fins diversos.

Para os animais foram desenvolvidos medicamentos de largo espectro, como antibióticos, para uma utilização sistemática. A diminuição da incidência e gravidade de doenças permitia uma maior sobrevivência dos animais e a obtenção de carne em maior quantidade e com preços mais acessíveis.

As repercussões na saúde que poderiam advir desta utilização massiva e descontrolada de substâncias químicas em alimentos de consumo generalizado não constituíam motivo de preocupação e nem mesmo de reflexão. Naquele momento, o objectivo era uma produção assídua de matéria-prima para alimentar a afeição de consumo e da máquina industrial, que cada vez mais se especializava em alargar o rol de alimentos processados e transformados para consumo.

Em paralelo com o crescimento industrial surgiu uma linha de sintetização de aditivos alimentares para serem incorporados nos produtos alimentares mais diversos. Estas substâncias permitiam a manutenção e, muitas vezes, o melhoramento das qualidades organolépticas originais dos ingredientes utilizados e a obtenção de alimentos transformados e prontos a servir com aspecto fresco, atraente e de durabilidade aumentada. As razões que levaram ao desenvolvimento dos aditivos foram

ingenuamente bem-intencionadas, tendo sido considerados como vitais para a preservação dos alimentos e na reposição do equilíbrio nutricional perdido após as etapas de processamento industrial, mas rapidamente eles se tornaram imprescindíveis e omnipresentes nos produtos finais colocados à venda, independentemente do risco que poderia significar o seu uso indiscriminado.

A prosperidade evidente e a capacidade efectiva de alimentar um país em recuperação engrandeciam o orgulho nacional e relegavam para um futuro indefinido a preocupação sobre os efeitos secundários destas acções.

De pequenas e pontuais mercearias, o comércio alimentar cresceu exponencialmente para vastas cadeias de supermercados, que invadiram as cidades e onde se vendiam todos os artigos para o lar. Multiplicaram-se as patentes de máquinas para auxiliar nos trabalhos domésticos e muitas delas tinham como finalidade principal a diminuição do trabalho e esforço gastos na cozinha. Com a inserção progressiva das mulheres no mercado de trabalho, tornou-se cada vez menor o tempo que dispunham para as tarefas domésticas, e os electrodomésticos tornaram-se uma ajuda preciosa na preparação e confecção dos alimentos.

Neste contexto, nasceu uma nova geração de produtos processados e apelativos, embalados, distribuídos e vendidos nos supermercados. A oferta de alimentos prontos a consumir, como as saladas e frutas embaladas, transmitia a ideia de consumo de alimentos frescos e saudáveis, mas retirando todos os inconvenientes da sua preparação, e as refeições pré confeccionadas e congeladas diminuía o tempo entre a vontade e o acto de comer. O embalamento tornou-se indissociável do sucesso comercial dos produtos, ao induzir modificações importantes no seu aspecto e visibilidade. O revestimento externo dos alimentos dotava-os de uma capacidade apelativa e sugestiva forte e representava um meio de se autopromoverem. Além disso, a embalagem

representava um factor importante no processo de distribuição comercial ao interferir na sua aquisição, transporte, armazenamento e preservação nas prateleiras. Na década de 1960, surgiram as primeiras embalagens de plástico para água mineral e para o óleo; a sua composição em policloreto de vinil (PVC) facilitava o seu acondicionamento ao torna-los mais leves, e o facto de serem descartáveis eliminava o problema de se lidar com o depósito e a recuperação da tara.

As técnicas de venda sofreram um impulso significativo, através de reclames e anúncios publicitários difundidos na comunicação social, dirigidos a públicos-alvo específicos e apelando às necessidades e futilidades que preenchiam as rotinas diárias das pessoas. As crianças constituíram, neste âmbito, uma audiência bastante susceptível ao poder da televisão e facilmente moldável aos objectivos comerciais; alguns produtos encontraram, nesta faixa etária, um consumo significativo, apenas pelo seu aspecto atraente e sabor agradável, sendo contudo desequilibrados nutricionalmente e promotores de patologias, pela sua composição abusiva em açúcares ou gorduras.

Na Europa, as inovações e os desenvolvimentos no sector alimentar dão-se com algumas décadas de atraso e foi, sobretudo a partir da década de 1960, que as novas tendências de conforto e comodidade no quotidiano das famílias, como a televisão, o automóvel ou os electrodomésticos, se começaram a instalar em definitivo, alterando significativamente os comportamentos e atitudes face ao consumo.

Em Portugal, a televisão chegou à casa dos portugueses em 1957, tornando-se um importante utensílio, a par da publicidade nas várias revistas de variedades para o público feminino (de que a *Crónica Feminina* era a mais conhecida), de divulgação das novidades tecnológicas para a cozinha e dos novos alimentos processados. Ao longo da década de 1960 cresceu o acesso aos electrodomésticos, como o fogão a gás e o frigorífico, assim como a publicidade aos mesmos. Num contexto e tempo em que o seu



estatuto ainda não lhe permitia o nível de independência social e laboral semelhante às suas homólogas europeias e americanas, a mulher portuguesa vivia ainda sob os constrangimentos de ser uma boa dona de casa, mãe e esposa acima de qualquer outra vontade ou ambição. Contudo, após o 25 de Abril de 1974, Portugal abriu definitivamente as fronteiras ao desenvolvimento e progresso industrial, e foi-se ambientando nas novas tendências alimentares estrangeiras. A ruralidade não representava mais um mundo à parte, sendo invadida por toda a panóplia de alimentos processados que alguns anos antes já tinham entrado na maioria das casas das cidades. A alimentação generalizou-se e os hábitos e comportamentos alimentares assemelharam-se, quer dentro do país, quer com o resto do mundo ocidental.

Se, por um lado, começaram a surgir os primeiros rumores de insatisfação relativos às alterações sucessivas que os produtos tradicionais sofriam em prol das vantagens comerciais, por outro lado, a capacidade de oferta de um leque alargado de produtos, que se tornaram economicamente mais acessíveis, apaziguou os ânimos mais contestatários. As pessoas inculcaram as mudanças impostas pelo voraz sistema económico industrial, unindo-se num mesmo modo de vida, com os mesmos hábitos e horários quotidianos e consumindo a mesma comida.

### ***A fast-food***

Dentro de um contexto de procura de novas ideias de negócio que assegurassem a sua parcela de sucesso comercial, surgiu um conceito inédito de restauração, onde a facilidade de consumo se conjugava com conveniência de acesso. Com a cumplicidade persuasiva da publicidade com um serviço a preços baixos, esta ideia depressa despertou o interesse das pessoas, numa nova tendência de associação do restaurante com o produto alimentar. Ou seja, marca imediatamente reconhecível com a refeição

pretendida, economicamente acessível, rapidamente servida, e comodamente consumida.

Foi de facto, o início de um movimento alimentar inovador a nível mundial. A história dos seus pioneiros remonta aos anos 20 do século XX, mas o lugar de destaque irá pertencer, sempre, e indubitavelmente, aos irmãos McDonald.

O conceito da *fast-food* baseava-se em linhas muito básicas, que representavam o auge da eficácia e segurança na alimentação: a venda de refeições compostas por alimentos de tamanho, forma e aspecto igual, servidas em estabelecimentos construídos e decorados do mesmo modo, por funcionários de uniformes semelhantes que executavam apenas a tarefa que lhes fora solicitada. A aposta na estandardização assegurava a confiança do público e revelou-se um êxito, ao apelar sub-repticiamente à exigência social da higiene e segurança alimentares. Implementados na indústria desde o tempo da descoberta do papel dos microrganismos na deterioração dos alimentos e no desenvolvimento de várias doenças infecciosas, os métodos de higienização dos alimentos eram já incontornáveis na prática profissional e a sua aplicação rigorosa uma preocupação constante. As primeiras cadeias de restauração, na década de 1920, tranquilizaram os seus consumidores ao construírem instalações e utilizando adereços e utensílios integralmente de cor branca brilhante e cristalina, como símbolo de pureza e limpeza, estratégia que se estendia ao próprio nome dos restaurantes, nomeadamente *White Castle* e *White Tower* (Anexo 10).

Quando foram fundados no Kansas, em 1921, os primeiros restaurantes *White Castle* marcaram o ponto de viragem em relação ao consumo da carne picada. A ideia da utilização excessiva de aditivos químicos na carne e a suspeita de haver baixa qualidade higiénica no processamento e acomodação da mesma já tinham levantado alguma desconfiança e receio sobre o consumo de carne de vaca, noção que já tinha sido

amplamente abordada por Upton Sinclair, aquando da publicação do seu livro *The Jungle*, em 1905. Para inverter esta imagem, esta empresa e depois a *White Tower*, comprometeram-se com a prerrogativa de que a carne que utilizavam era inspeccionada e aprovada pelo Governo para consumo, estratégia de sucesso, uma vez que em 1931 estas cadeias já contabilizavam um total de 175 unidades de restauração.

Na senda da comodidade, este novo tipo de restauração inaugurou uma nova forma de venda, onde a refeição era requisitada e servida sem necessidade dos ocupantes saírem dos seus veículos. Este processo de *drive-in* permitia uma maior acessibilidade, rapidez e eficiência. A partir da década de 1950, estes restaurantes disseminaram-se pelo país à velocidade dos automóveis que percorriam as recentes e extensas redes viárias que sulcaram o país e permitiam o acesso fácil das novas tendências aos subúrbios americanos. Ao longo das estradas, nas periferias das cidades e depois nos centros comerciais e nos denominados *malls*, locais fechados, onde a área da restauração estava bem demarcada, a *fast-food* fez o seu caminho até à sua completa integração no quotidiano das famílias.

Esta indústria de comida rápida e pronta a servir permitiu o sucesso de muitas cadeias alimentares, através da aposta numa gestão comercial baseada na técnica do *franchising*<sup>44</sup>, onde se dava a oportunidade a investidores individuais de desenvolverem um negócio pessoal, usufruindo da fama e rentabilidade que a marca assegurava mas, por outro lado, sendo obrigados a seguir, de forma rigorosa, as normas da empresa-mãe. Deste modo, ambas as partes usufruíam do negócio e de forma bastante lucrativa.

---

<sup>44</sup> Esta técnica comercial do *franchising* já se utilizava desde a década de 1930, altura em que Howard Johnson procurou e descobriu uma solução economicamente rentável para a exploração de restaurantes de conveniência. As cadeias alimentares que já existiam pelo país não conseguiam obter lucros significativas pelos métodos tradicionais e a engenhosa ideia de permitir a exploração da marca por investidores particulares que pagavam direitos à empresa sede, permitiu a criação de estabelecimentos rentáveis e fiéis à marca original. A uniformização das características da marca permitia o seu rápido reconhecimento e a certeza de encontrar um produto igual em qualquer uma das lojas espalhadas pelo país.

Dick e Mac McDonald criaram o seu primeiro restaurante *drive-in* em 1937, na cidade de Pasadena, onde vendiam cachorros quentes; no entanto, foi noutra restaurante em San Bernardino que alcançaram algum sucesso durante a década de 1940. Em 1948 decidiram transformar o conceito da empresa: libertaram-se das funcionárias que serviam os clientes nos seus carros, diminuíram as opções da ementa e estratificaram o processo de produção das suas refeições; eliminaram os talheres e pratos e substituíram-nos por sacos de papel e embalagens de cartão, utilizando o sistema de *self-service* e apostando na rapidez do serviço. A produção *tayloriana* das refeições permitiu uma redução de custos impressionante, conseguida através da contratação do menor número possível de funcionários com poucas qualificações, e por isso com baixas exigências salariais e capacidade reivindicativa, colocados a realizar uma única função específica, através do recurso a equipamentos adaptados. A estandardização dos procedimentos permitia a rapidez e reduzia a margem de erro e de desperdício. Esta manutenção rigorosa de custos permitiu vender hambúrgueres por uma quantia muito baixa. Em 1955, o hambúrguer custava 15 cêntimos do dólar<sup>45</sup>.

A aposta na higienização visível continuou, e a limpeza assídua aliada ao aspecto sempre brilhante e imaculado das bancadas e da cozinha, tranquilizava os receios que ainda restavam. O sucesso foi instantâneo, com as famílias de todas as classes económicas a poderem frequentar estes restaurantes, ultrapassando a ideia destes locais serem apenas um local de diversão para os jovens. E foram as crianças que, seguindo um apelo comercial muito motivante, incluindo a oferta de brinquedos juntamente com a refeição ou a utilização dos parques infantis construídos junto dos

---

<sup>45</sup> [http://www.mcdonalds.ca/pdfs/history\\_final.pdf](http://www.mcdonalds.ca/pdfs/history_final.pdf).

restaurantes, se encarregaram de os publicitar e trazer toda a família para lá comerem juntos.

A imagem de sucesso despertou o interesse comercial e cresceram os pedidos de *franchising* dos restaurantes *McDonald's*. Do mesmo modo, proliferaram outros negócios inspirados nos mesmos moldes.

Os irmãos McDonald não se revelaram, contudo, gestores eficientes e nunca conseguiram rentabilizar o processo de *franchising*. Ray Kroc, um comerciante que lhes vendia equipamentos de cozinha, viu uma grande oportunidade de negócio quando, em 1954, conheceu os irmãos e lhes decidiu comprar os direitos de venda e gestão das *franchises* dos seus restaurantes. Com conhecimentos empresariais consistentes e aplicando métodos de controlo escrupulosos, conseguiu construir uma empresa sólida e de sucesso (Anexo 11).

Outras cadeias alimentares seguiram o seu exemplo, como a *Kentucky Fried Chicken* (1954), *Burger King* (1954), *Wendy's* (1969), e depois o mesmo conceito foi aplicado a comidas étnicas, por investimento de imigrantes que viram na restauração um negócio rentável. Surgiram assim as cadeias de comida italiana *Pizza Hut* (1958), *Little Caesar's* (1959), *Domino's* (1960), de comida mexicana *Taco Bell* (1962), entre outras.

A *pizza* foi também outro dos grandes marcos na história da *fast-food* americano. Introduzida nos Estados Unidos da América, na década de 1950, pelos irmãos Frank e Dan Carney, a *pizza* transformou-se num produto racionalizado, quando se substituiu a confecção da massa no momento do pedido, pela utilização desta já previamente preparada e refrigerada.

A alimentação da *fast-food* fez a sua entrada na Europa só no final da década de 1970, e desenvolveu-se sobretudo durante a década seguinte. Mas para se poder instalar de forma incontestável teve de enfrentar diversos obstáculos de ordem política e

cultural. Os hambúrgueres, e de forma especial os provenientes da cadeia alimentar da *McDonald's*, foram vistos como a encarnação suprema do imperialismo americano e da desvirtuação das formas tradicionais de alimentação.

Na verdade, a entrada de outros restaurantes do mesmo segmento no mercado europeu não acolheu um cerrar de fileiras tão apertado, nem a indignação generalizada dos seus habitantes. A *pizza* foi relativamente bem acolhida e adaptou-se a todas as formas de mercado, sendo imitada e confeccionada em inúmeros locais de restauração, na generalidade livre da conotação negativa relacionada com a comida do tipo *fast-food*.

No entanto, com a primeira cadeia de hambúrgueres *Wimpy* a entrar na Grã-Bretanha, quebrou-se a derradeira barreira à penetração da indústria de *fast-food* americana em solo europeu.

Em Portugal o primeiro *McDonald's* abriu portas em Cascais em 1991, e no ano seguinte abriu o primeiro *McDrive* em Setúbal<sup>46</sup>. A Pizza Hut abriu as suas três primeiras unidades no país em 1990<sup>47</sup>.

O sucesso incontestado da *fast-food* por todo o mundo não se deveu apenas à comodidade de consumo, à maleabilidade dos horários ou ao custo relativamente baixo. Tratou-se, na sua essência, da experiência revisitada aos sabores básicos, do apelo da gordura e do sal, da convivência do consumo sem regras com o partilhar e o reviver dos hábitos infantis, num encolher de ombros à importância das normas sociais. A *fast-food* uniu a gula e a transgressão com a permissão do seu exercício em família.

### **As reacções contestatárias e a reestruturação da indústria alimentar**

Com a consolidação da globalização alimentar, começou a anunciar-se nos Estados Unidos da América uma época de contestação a esta nova forma de alimentação

---

<sup>46</sup> <http://www.mcdonalds.pt/#/home/>

<sup>47</sup> <http://www.pizzahut.pt/>

generalizada, onde os gostos se tinham uniformizado e todas as classes sociais pareciam viver de acordo com um mesmo ritmo e vontade. Todos ingeriam os mesmos alimentos produzidos sob condições suspeitas, mas cuja preocupação estava ainda longe de ser uma prioridade nas preocupações da sociedade.

Aos poucos as pessoas começaram a ter curiosidade e depois a percepção do percurso alimentar dos ingredientes que compunham as suas refeições e começaram a interrogar-se sobre o custo-benefício que estas suportavam. O conhecimento das práticas abusivas relativas à utilização de adubos químicos e antibióticos, da vasta quantidade de aditivos que eram sistematicamente incorporados nos alimentos processados e de toda uma panóplia de intervenções industriais pelas quais os alimentos passavam antes de serem colocados à venda, acordou a consciência colectiva para as preocupações com a saúde e equilíbrio nutricional que umas décadas antes tinham constituído importantes inquietações sociais.

Na década de 1960, surgiram as primeiras vozes de alerta em relação ao uso indiscriminado destas substâncias químicas. Rachel Carson através do seu livro *The Silent Spring*, publicado em 1962, fez uma primeira denúncia contra os potenciais perigos que se escondiam por detrás do uso do DDT. Ao avisar que este se acumulava nos tecidos gordos de animais e humanos com efeitos potencialmente perigosos, levantou o véu sobre um assunto delicado que progressivamente acabou totalmente exposto. Quando, na década de 1970, vestígios químicos deste pesticida foram encontrados espalhados por quase todos os seres vivos, incluindo os de consumo humano como o leite de vaca, e nas próprias pessoas, é que foi dado o alerta efectivo para o perigo iminente da sua utilização desprevenida. Mais vozes foram avolumando as

queixas contra o uso do DDT, denunciando uma situação que se tornara insustentável, e a sua utilização acabou por ser banida e interdita por lei nos países desenvolvidos.<sup>48</sup>

A lista extensa de aditivos, incorporados nos alimentos pré-preparados, também foi objecto de uma criteriosa análise crítica. Com uma enumeração longa e uma nomenclatura de difícil interpretação, estes aditivos começaram a inquietar os consumidores que já não reconheciam a composição dos seus produtos alimentares habituais.

A utilização excessiva do monoglutamato de sódio (MSG) foi dos primeiros casos a criar celeuma entre a sociedade. A reacção alérgica provocada em alguns consumidores tornou este aditivo alvo de críticas ferozes, e, quando experiências realizadas em 1969, em ratos bebés, provaram que o MSG provocava deficiências mentais, impôs-se o abandono da sua utilização por parte de alguns fabricantes de alimentos infantis, intervindo o Departamento de Saúde de Nova Iorque na recomendação de uma maior parcimónia na sua aplicação alimentar. Descoberta por Robert Ho Man Kwok, nome do cientista segundo o qual foi designada esta doença, mas mais comumente denominada por *síndrome da cozinha chinesa*, por causa da utilização ubíqua de MSG nas confecções culinárias chinesas, esta patologia abriu a caixa de Pandora para os problemas nutricionais e de saúde que as transformações químicas podiam induzir nos alimentos de consumo diário.

As críticas alinharam-se também contra os adoçantes da família dos ciclamatos, nomeadamente a sacarina, alimentadas pela informação de que doses elevadas desta substância provocavam cancro da bexiga em ratos e malformações em embriões de galinhas. Apesar da veracidade destes dados ser contestada por alguns cientistas,

---

<sup>48</sup> A utilização destes recursos químicos foi mantida nos países denominados de Terceiro Mundo, questionando-se a relevância dos seus efeitos a longo prazo nas populações locais, perante a possibilidade de alimento imediatamente disponível, na luta contra a morte iminente por inanição.



culpando os métodos de análise ao invés do efeito da substância no surgimento destas patologias, o efeito bombástico que se repercutiu na população levou à retirada deste produto do mercado, nos Estados Unidos da América, Europa, Canadá e Japão.

O mercúrio encontrado em quantidades elevadas nos peixes e a elevada quantidade de hormonas injectadas nos animais, para maior rentabilidade comercial, foram outros casos a merecer discussão de contornos éticos e científicos, cuja importância foi, em grande parte, potenciada pela atenção dada pela comunicação social. Os nitratos e nitritos, utilizados pelo seu efeito preservativo em carnes curadas e fumadas, sofreram também críticas acentuadas, embora, por não existirem alternativas válidas para a função que exerciam, as consequências do alarido resumiram-se a um aconselhamento para a sua utilização mais moderada.

Os aditivos que aparentemente eram apenas utilizados para valorizar o aspecto do produto final, como era o caso dos corantes, sem interferirem com a sua conservação ou melhoramento nutricional, acolheram com mais intensidade a crítica global. Algumas destas substâncias, apontadas como responsáveis por acentuarem o comportamento hiperactivo nas crianças, provocarem alergias em algumas pessoas e aumentarem a probabilidade de incidência de alguns cancros, foram banidas da indústria alimentar. A controvérsia correu em paralelo com a proliferação destas substâncias no mercado, pois a procura por produtos processados e prontos a confeccionar e consumir, com aspecto fresco e atraente, continuou no topo das prioridades dos consumidores.

Neste contexto, evidenciaram-se os jovens *hippies*, unidos sob uma ideologia pós-guerra centrada no amor, paz e igualdade, baseada na cultura romântica e filosófica do naturalismo aliada ao misticismo. Em relação à alimentação, revelaram-se defensores acérrimos do alimento natural, biológico, livre de pesticidas e de substâncias aditivas, apelando ao abandono dos padrões alimentares destrutivos induzidos pelo capitalismo

industrial americano. A proliferação descontrolada de produtos processados pelos supermercados estava na mira destes revolucionários que invocavam a ideologia de Graham e faziam renascer o apelo ao consumo de produtos alimentares integrais.

A sua preocupação foi buscar inspiração às considerações já levantadas, na década de 1940, por Jerome Irving Rodale, sobre a uma alternativa orgânica na alimentação. Euell Gibbons e Adelle Davis foram outras vozes agora creditadas através das suas teorias naturalistas, e Frances Lappé deu um importante contributo à causa vegetariana, agora ressurgida, através das suas ideias compiladas na obra *Diet for a Small Planet*, de 1971.

Outros movimentos alimentares, como a *Alimentação Macrobiótica*, encontraram neste período um desenvolvimento fulgurante. George Ohsawa criou o conceito da *macrobiótica zen*<sup>49</sup> no início do século XX, no Japão. Com raízes na cultura tradicional chinesa, Ohsawa utilizou a ideia do equilíbrio entre as forças complementares do *yin* e *yang* aplicada aos alimentos. Segundo o seu pensamento não existia nenhuma doença que não tivesse resolução quando tratada com a terapia adequada. A sua *dieta macrobiótica zen* consistia numa sequência de dez passos, onde as pessoas podiam inicialmente consumir até um máximo de 30% de carne na sua dieta sendo, progressiva e totalmente, substituída por produtos derivados dos grãos.

Apesar do consolo espiritual, na prática esta alimentação era desequilibrada, encontrando-se desprovida de muitos elementos essenciais à saúde. O desconhecimento da gestão nutricional conduziu ao aparecimento de doenças e o fanatismo religioso levou a comportamentos irracionais, que terminaram muitas vezes em situações patológicas extremas.

---

<sup>49</sup>A macrobiótica designava, nos princípios do século XVIII, a dieta ou o conjunto de procedimentos a adoptar com o objectivo de prolongar a vida, mas só na década de 1960 é que o termo se popularizou sob a orientação de George Ohsawa.

O resto da sociedade, apesar de não se render aos princípios radicais, muitas vezes anti-sociais e mesmo marginais e anárquicos em que estes jovens viviam, foi também alertada para os excessos que estavam a ser cometidos, insidiosa e continuamente pela indústria alimentar, e os protestos começaram a fazer-se sentir.

A contestação crescia à medida que a indústria alimentar procurava meios alternativos de acalmar os consumidores. No espaço de meses, os seus produtos repercutiram a tranquilização que as populações necessitavam, aparecendo nas embalagens referências às características dos seus produtos, exibidas sob a forma de menções elogiosas das vantagens dos alimentos. Assim, expressões como *a natureza no seu prato, vindo directamente da montanha, natural, fresco, caseiro, sem aditivos*, tornaram-se vulgares nos produtos processados.

A sua utilização indiscriminada e falaciosa não enganava os críticos mais atentos e os indivíduos mais informados, contudo convenceu por algum tempo o consumidor comum, que continuou a adquirir estes produtos. A indústria conseguiu com esta manobra de *marketing* manter os seus lucros e as suas margens de venda em níveis elevados, pelo menos durante mais algum tempo.

Por outro lado, a sociedade começou a valorizar o consumo de legumes e vegetais, das frutas e outros alimentos crus sem influência da máquina industrial, adoptando comportamentos culinários que melhor aproveitavam as vantagens nutricionais de cada alimento. Menores tempos de confecção, melhor gestão das temperaturas utilizadas, a preocupação com a conjugação de ingredientes e a redução significativa do uso de condimentos, foram algumas das técnicas utilizadas na valorização e aproveitamento da qualidade dos alimentos frescos e naturais.

A nível da restauração também se fizeram sentir os efeitos das novas tendências da alimentação, destacando-se uma cozinha baseada essencialmente em alimentos

frescos e naturais. A *nouvelle cuisine* desenvolveu-se, sobretudo, nas localidades menos urbanizadas e partiu de um conceito de delicadeza na confecção e apresentação dos pratos, utilizando ingredientes leves e servidos em pequenas quantidades, recorrendo a técnicas de confecção de influência estrangeira, especialmente asiática. Os pratos eram cuidadosamente ornamentados, com combinações originais de sabores, aromas e cores, servidos num contexto próprio, onde se apelava aos vários órgãos dos sentidos.

A sua origem deveu-se a Fernand Point (1897-1955), dono de um restaurante em Vienne, França, aberto após a I Guerra Mundial, denominado *La Pyramide*. Orientando uma nova geração de cozinheiros, Point deu início a um movimento revolucionário de cozinha e a sua obra *Ma Gastronomie* tornou-se um dos mais importantes livros de cozinha e uma referência para os futuros *chefs*.<sup>50</sup>

Michel Guérard, um dos seguidores de Point, desenvolveu um conceito gastronómico na senda da *nouvelle cuisine*, caracterizado pela maior leveza e sofisticação dos pratos. Aliando o prazer visual dos alimentos à ideia de refeição de baixas calorias, a *cuisine minceur* foi originalmente criada para atrair uma população exigente que frequentava um espaço de *spa*. O seu livro, escrito em 1976, *La Grande Cuisine Minceur*, revelava os princípios que guiavam a sua forma de entender o significado de uma refeição, proporcionando aos seus clientes uma alimentação leve mas ao mesmo tempo requintada e que apelava aos sentidos num ambiente de relaxamento e prazer.

---

<sup>50</sup> A denominação de *nouvelle cuisine* foi criada e divulgada pelos autores André Gayot, Henri Gault e Christian Millau como referência a um novo conceito de cozinha divergente da cozinha tradicional francesa e que conheceu o seu apogeu com o trabalho dos *chefs* Paul Bocuse, Alain Chapel, Jean e Pierre Troisgros, Michel Guérard, Roger Vergé, Louis Outhier e François Bise. A exploração deste novo conceito culinário fez-se sobretudo até meados da década de 1980, quando a cozinha procurou outros caminhos, sem no entanto ter deixado de incorporar muitas das técnicas e ideias da *nouvelle cuisine* nas novas formas de cozinhar.

Quando as preocupações com a nutrição e a saúde atingiram um grau mais elevado, a intervenção de cientistas, nutricionistas e outros profissionais de saúde fez-se sob a forma da aplicação de uma nova tipologia de alimentação que vinha acrescentar algo à anterior apologia da *Newer Nutrition*. Em conjunto com o aconselhamento do consumo de determinados alimentos integrantes de uma dieta saudável e nutricionalmente equilibrada, a *Negative Nutrition* vinha agora advertir e desaconselhar o consumo de outras classes de alimentos que apresentavam efeitos nefastos na saúde das populações. Todos os alimentos que eram considerados responsáveis pelo aparecimento e desenvolvimento de doenças cardiovasculares, da obesidade, hipertensão e outras doenças crónicas e degenerativas eram alvo de reprovação e recomendado o seu afastamento da dieta alimentar. Algumas substâncias, como o colesterol e o açúcar, foram alvos predilectos deste novo movimento.

Mesmo com recurso a novas técnicas publicitárias, que defendiam a qualidade dos seus produtos alimentares, a indústria sofreu um pesado revés ao verificar uma reviravolta nas orientações de consumo da população.

As referências agora estampadas nas embalagens, a defenderem o produto como *magro, sem colesterol, sem sal, baixo em matérias gordas*, tentavam convencer um público informado, desconfiado e cada vez mais exigente de uma alimentação saudável. A persistência por parte da indústria levou a que muitos produtos fossem surpreendentemente publicitados como adequados para consumo dentro dos novos princípios dietéticos; muitos deles ostentavam menções como *bom para o coração* ou *bom para a saúde*. Guiado por estas indicações, o público tentava fazer as escolhas mais acertadas, no entanto a utilização genérica destas menções gerou uma banalização e descredibilização das informações transmitidas.

## CAPÍTULO V

### OS EFEITOS DA ALIMENTAÇÃO INDUSTRIAL E AS NOVAS ESTRATÉGIAS DE COMBATE ALIMENTARES PARA UM PRESENTE E UM FUTURO SUSTENTÁVEL

#### **As preocupações com o corpo e os métodos de exploração comercial**

No rescaldo destes constantes alertas, as populações ocidentais tornaram-se cada vez mais preocupadas com a alimentação, e num movimento de contracultura contra a obesidade e outras doenças, desenvolveu-se um autêntico culto do corpo. Se por um lado a saúde implicava a manutenção de um corpo magro, por outro, a sua obtenção tornou-se em algo mais que uma questão de bem-estar e passou a ser uma moda. Ser magro representava ter sucesso e determinação, simbolizando a independência e o estatuto social.

A preocupação por um corpo adequado aos cânones da moda começou a ser assunto de relevo quando, nos finais do século XIX, se condenaram os excessos alimentares, cometidos pelas classes mais ricas da sociedade, e por inerência a ideia de um corpo obeso e deformado. A magreza começou a impor-se como sinónimo de saúde e de um estilo de vida equilibrado, embora os seus limites fossem variando ao longo das décadas seguintes. Nos anos 1920, as mulheres tentaram encontrar uma resposta num corpo esguio e parco em formas femininas, o qual se foi arredondando nas décadas seguintes, até ao ponto de, na década de 1960, as reacções se fazerem sentir em contra-reacção ao peso excessivo do modelo corporal. A partir daqui, o corpo começou novamente a perder peso, e de uma forma tão acentuada e descontrolada, que se ultrapassaram os limites concomitantes com a saúde humana. Com o desenvolvimento do culto da magreza extrema, muitos comportamentos desviantes e obsessivos foram a resposta encontrada para a obtenção destes resultados.

O aparecimento e desenvolvimento veloz que as doenças de comportamento alimentar experimentaram nas últimas décadas do século XX, foram testemunha da difícil tarefa de equilibrar psicologicamente a quantidade assombrosa de informação veiculada na imprensa com uma autoimagem gratificante e de acordo com os padrões exigentes da sociedade. A anorexia nervosa e a bulimia nervosa, caracterizadas por comportamentos de repressão alimentar associados à prática abusiva de exercício físico, foram inicialmente partilhados por mulheres jovens, mas mais recentemente a tendência generalizou-se a ambos os géneros. Profissões relacionadas com a moda ou arte ou aquelas que exigiam uma maior exposição mediática, eram e continuam a ser as que impõem os maiores sacrifícios com a imagem corporal e induzem comportamentos abusivos que se transformam lentamente em patologias de ordem psicológica de tratamento moroso, multifactorial e com resultados variáveis. Estas pessoas são, por seu lado, referências erradas apreendidas por um público jovem e psicologicamente imaturo, e que vão condicionar os seus comportamentos a um ideal de beleza.

A necessidade de manter um corpo magro compatibilizava-se com uma verdadeira fobia por determinados nutrientes, consequência de uma interpretação extremista e desequilibrada de notícias difundidas a partir de fontes científicas. Estas eram constantemente reformuladas, induzidas e promovidas por determinados grupos comerciais, que viam nestes dados importantes nichos de exploração económica.

O recurso a drogas, que ajudavam na perda mais rápida de peso, foi outra das alternativas exploradas; foi o caso das anfetaminas, amplamente difundidas como supressoras do apetite, a partir da década de 1950. As fórmulas alimentares de substituição e os medicamentos e pílulas de emagrecimento foram outras estratégias

utilizadas por comerciantes, em busca da sua quota-parte de sucesso empresarial na área da nutrição, beleza e cosmética.<sup>51</sup>

Ciclicamente eram inventadas novas e exóticas dietas que prometiam o tão desejado corpo de proporções ideais, corroboradas por personalidades de ética questionável e agressivamente publicitadas e vendidas nos meios de comunicação social. Algumas tornaram-se emblemáticas e continuam a ser praticadas até aos dias de hoje. A comercialização de produtos substitutos da gordura, como o *Olestra*, de hidratos de carbono como o *Oatrim* e de proteína como o *Simplese*, foi outro meio de combate ao excesso de peso, mas os seus efeitos secundários e a pouca garantia de sucesso não os consolidaram comercialmente.

A indústria reformulou novamente os seus produtos alimentares mais tradicionais, dando-lhes uma limpeza comercial e associando-lhes a ideia de estarem modificados de acordo com as mais recentes informações nutricionais. Durante a década de 1980, começaram a preencher as prateleiras dos supermercados os produtos *light*, *diet*, de *baixas calorias* e mesmo *0 calorias*. Por outro lado, a aposta em produtos integrais, naturais, sem aditivos nem significativo processamento industrial, como parte de uma estratégia das mesmas empresas ou por outras companhias alimentares concorrentes, preencheu as necessidades do segmento populacional, que procurava assegurar-se do consumo regular de produtos mais saudáveis.

---

<sup>51</sup>Já nos anos de 1930, produtos como *Get Slim*, patenteado por Jean Down e o purgativo *Phytolacca*, divulgado pelo Dr. W. W. Baxter, faziam a sua incursão no quotidiano das pessoas, a par de outras substâncias potencialmente perigosas para o organismo como o *Helen's Liquid Reducer Compound*, à base de lixívia e peróxido de hidrogénio, publicitado com o slogan *Gargle your fat away*. As fórmulas alimentares em pó, que mais tarde se desenvolveram, obtiveram também grande sucesso; a estas adicionava-se água e ingeriam-se em substituição de algumas refeições. Foram casos de sucesso as fórmulas *Metrecal*, *NaturSlim*, *Slimfast*, *Herbalife*, todas sucessoras do *Dr. Stoll's Diet Aid*, comercializada nos anos 1930.



### **As recomendações nutricionais e alimentares**

A rotulagem e o embalamento persistiram ao longo dos anos como ferramentas de inextinguível utilidade à indústria alimentar na publicidade aos seus produtos e na propagação dos ideais de consumo, neles constando toda uma variedade de menções e informações relacionadas com a composição e alegados efeitos benéficos obtidos pela sua ingestão. A crescente exigência legislativa impôs os limites de autodivulgação e sancionou a informação falaciosa e abusiva que constava nos seus rótulos. A informação sobre o nível calórico e quantidade de proteínas, hidratos de carbono e lípidos, assim como de colesterol e sódio, começaram a constar obrigatoriamente no rótulo, ficando as restantes informações sob o escrutínio do produtor.

A intervenção política aliou-se aos conhecimentos nutricionais, para emanar recomendações de ingestão alimentar e nutricional à população, devidamente adaptadas à faixa etária, idade, género e nível de dispêndio energético. Nos Estados Unidos da América, em 1941, o *Food and Nutrition Board* do US National Research Council estabeleceu uma tipologia dietética, a que chamou *Dose Diária Recomendada* (DDR). As DDR orientam nutricionalmente os americanos desde esta data, sofrendo constantes ajustes à medida que se vão desenvolvendo a investigação e os conhecimentos que envolvem as necessidades alimentares e nutricionais dos indivíduos. O *US Department of Agriculture* concebeu, em 1992, um esquema gráfico para mais facilmente transmitir os princípios de uma alimentação equilibrada à população. Tratava-se da *Pirâmide dos Alimentos*, onde estavam representadas as várias classes de alimentos em diferentes níveis quantitativos. Desde então, novas pirâmides alimentares e outras representações gráficas foram construídas, de acordo com os hábitos e necessidades dos diferentes países ou sociedades, e também para responder aos avanços das investigações científicas (Anexo 12).

Em Portugal foi criada em 1977, a *Roda dos Alimentos*, no âmbito da Campanha de Educação Alimentar “Saber comer é saber viver”. Com um esquema gráfico circular a representar o “prato” da refeição, dividia-se em diferentes segmentos, denominados “Grupos”, onde se encontravam alimentos com propriedades nutricionais semelhantes e que podiam ser substituídos entre si. Com a progressão dos conhecimentos científicos e a alteração dos hábitos alimentares portugueses, esta sofreu uma remodelação, e, fruto de um protocolo entre a Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto e do Instituto do Consumidor, e ao abrigo do programa Saúde XXI, foi desenvolvida a *Nova Roda dos Alimentos*. Cerca de 25 anos depois, o novo esquema manteve a forma, passando, no entanto, o número de Grupos de cinco para sete, incluindo, no centro do mesmo, a água. Estabelece ainda as porções diárias equivalentes dos alimentos, uma novidade em relação à anterior. A sua principal missão é transmitir a informação que permite fazer uma alimentação saudável, significando uma ingestão alimentar completa, variada e equilibrada (Anexo 13).

### **A obesidade**

Ao mesmo tempo que se assistia a um comportamento obsessivo por parte de sectores da sociedade com a manutenção do corpo “perfeito”, a prevalência da obesidade no mundo ocidental cresceu de forma desgovernada. Os Estados Unidos da América encontraram-se, no final do século XX, irremediavelmente dominados por esta doença, situação que se estendeu a muitos países, especialmente os ocidentais.

Em 2008, existiam a nível mundial, 1,5 biliões de pessoas (com mais de vinte anos) com excesso de peso, e destas, 200 milhões de homens e cerca de 300 milhões de mulheres eram obesos. Em 2010, quase 43 milhões de crianças, com menos de cinco anos, tinham excesso de peso. Na actualidade, o excesso de peso e a obesidade

constituem o quinto maior risco de morte a nível global e, pelo menos 2,8 milhões de adultos morrem, por ano, devido aos mesmos<sup>52</sup>. A epidemia da obesidade destrói a possibilidade de usufruto de uma vida saudável, decepando uma esperança de vida livre de morbidades incapacitantes, ao mesmo tempo que hipoteca o futuro das gerações vindouras. O tratamento e acompanhamento da obesidade sufocam os sistemas de saúde, absorvendo recursos financeiros e humanos impressionantes e que, pela sua cronicidade, não garantem a devolução de uma vida saudável. As principais linhas de orientação no seu combate passam pela prevenção e pela utilização de estratégias de acção precoce, evitando a sua instalação progressiva e consequentes debilidades físicas e psicológicas. A reestruturação dos hábitos de vida, a manutenção da observância e vigilância das regras de uma alimentação saudável e um adequado exercício físico, a par de uma motivação constante, são principais passos a dar para luta contra esta doença.

A razão da transversalidade deste fenómeno alimentar a todos os sectores da sociedade, prende-se essencialmente com o carácter omnipresente dos produtos processados na sociedade, aliado com um sedentarismo sem precedentes na História do ser humano. Contrariando a sua predisposição genética, é fornecida ao organismo uma quantidade exorbitante de alimentos que não faziam parte do seu padrão alimentar ancestral. O açúcar, a gordura e o sal, ingeridos em doses dezenas de vezes superiores às necessidades corporais, são os principais ingredientes da maior parte destes alimentos, colocados à disposição nas prateleiras dos supermercados, nas máquinas de *vending* ou nos restaurantes de *fast-food*. Com a disponibilização crescente destes produtos, elaborados a baixos custos e partindo muitas vezes de uma base alimentar comum, a sociedade redefiniu os seus hábitos alimentares e rendeu-se às calorias baratas. Os alimentos frescos viram o seu consumo descer à medida que os densos e calóricos

---

<sup>52</sup> <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

produtos processados ocuparam cada vez mais as preferências das pessoas, tornando o valor calórico total superior a uma refeição tradicional completa.

Para equilibrar a energia consumida, a sociedade teria de ver os seus gastos proporcionalmente aumentados, cenário muito longínquo da realidade. De facto, se está presente no ser humano um metabolismo conservador, que o protegeu ao longo dos períodos de fome e carência nutricional, este virou-se contra ele, conservando e armazenando todas as calorias ingeridas. A diminuição drástica dos gastos energéticos, por parte de uma população que não procura activamente o seu alimento, à semelhança dos seus antepassados, deu o contributo decisivo para a instalação determinada da obesidade. Numa sociedade mecanizada, dependente de automóveis, escadas rolantes e elevadores, o emprego de energia encontra-se fortemente reduzido, coadjuvado por uma tendência crescente por comportamentos inactivos (ver televisão, jogar/trabalhar ao computador) e para a diminuição gradual do tempo gasto ao ar livre em actividades físicas.

Assim, e apesar de todos os esforços desenvolvidos, estratégias aplicadas e informação transmitida nas últimas décadas do século XX, os índices de obesidade nas sociedades desenvolvidas não diminuíram, sofrendo antes um aumento paradoxalmente gradual. A tendência para o afastamento da mesa quotidiana de produtos tradicionais como o pão, o leite ou o açúcar levou à inclusão na dieta de produtos de substituição, na maior parte dos casos nutricionalmente desequilibrados. Os produtos processados, comercialmente atraentes como alternativas de consumo, apresentam, na maior parte dos casos, um valor calórico muito elevado e superior ao que seria ingerido. Todos estes comportamentos respondem à necessidade de inclusão em determinada moda ou tendência, onde a adopção por determinada opção caracteriza e prediz a natureza e estatuto da pessoa. Os restaurantes frequentados, os alimentos consumidos ou

oferecidos em festas e em ambiente familiar, a estética ao invés do sabor, marcam a valorização do aspecto e da aparência em vez da própria personalidade.

A constante procura de meios de combate à obesidade e às doenças com ela relacionadas, levaram à redescoberta da *Alimentação Mediterrânea*. Este regresso baseou-se na nostalgia dos velhos ingredientes aliado à ideia de saúde, de retorno aos velhos hábitos alimentares saudáveis. Estudos desenvolvidos sobre a relação entre esta tipologia alimentar, baseada sobretudo no consumo de peixe, legumes, leguminosas e frutas frescas, azeite e vinho, com a diminuição da incidência de doenças “ocidentais” como as do foro cardíaco, diabetes e cancro, levaram a uma revolução nutricional. Em 1994, um esforço conjunto da Universidade de Harvard e da *Organização Mundial de Saúde*, levaram à formação de uma *Pirâmide Alimentar Mediterrânea*, onde o vinho adquiria uma relevância especial, assim como o azeite e os frutos secos, ambos protectores da incidência de doenças cardiovasculares.

### **A valorização do património gastronómico e a instalação decisiva da multiculturalidade alimentar**

Com a expressividade crescente do domínio alimentar americano, os países europeus entreolharam-se na observação de uma aparente perda da identidade nacional. As mesmas cadeias alimentares, os mesmos alimentos e os mesmos procedimentos, adoptados por milhões de indivíduos, que há um século atrás confeccionavam as suas cozinhas próprias e indissolúveis do seu meio ambiente. Este era um cenário demasiado assustador e preocupante para aqueles que se viram inundados pelo peso da mudança e pela ruptura com os métodos ancestrais praticados por incontáveis gerações.

Na sequência desta tomada de consciência, surgiram um pouco por todo o lado, grupos ou comunidades, que apelaram ao regresso dos métodos tradicionais culinários,

com aplicação de metodologias, ingredientes e utensílios utilizados pelas gerações anteriores, numa valorização das culturas gastronómicas locais e regionais.

Como mecanismo de oposição ao império da alimentação internacional e à clonização dos comportamentos alimentares, os países começaram a divulgar as suas especialidades gastronómicas, os seus ingredientes autóctones, a sua cozinha tradicional. Dentro destes, começaram a realizar-se feiras e festivais gastronómicos patrocinados pelo poder local e nacional, guias e roteiros gastronómicos como vertente turística e foram promovidos os pratos que mais identificavam a região da sua proveniência. Através de legislação protectora, promoveu-se o desenvolvimento da produção local dos pratos típicos das regiões e apostou-se na exportação de produtos regionais de elevada qualidade. Escreveram-se novos livros de cozinha, que se especializaram na divulgação das receitas antigas, apelando à nostalgia da culinária ancestral, e uma onda crescente de produtos alimentares ostentaram nas suas embalagens alusões à utilização de métodos de confeção tradicionais ou ao emprego de ingredientes das fórmulas culinárias originais.

A recente eleição das *7 Maravilhas da Gastronomia Portuguesa*, foi um dos exemplos da valorização patrimonial da culinária nacional portuguesa, envolvendo na sua promoção e divulgação uma complexa e longa lista de patrocínios e apoios por parte de várias entidades públicas e privadas e o envolvimento do público através da participação activa na sua escolha.

As confrarias, espaço de promoção e divulgação de produtos alimentares regionais, exercem também um papel promotor na expansão destes produtos tradicionais, apelando à nostalgia do seu consumo, ao relembrar os sabores das comidas das gerações anteriores.

O movimento *Slow-food* surgiu na senda da valorização do património regional, como reacção aos avanços das cadeias de *fast-food* por praticamente todo o mundo. Carlo Petrini, em sequência da instalação de um estabelecimento *McDonald's* no centro histórico de Roma, em 1986, atacou o poderio obtido por estas cadeias internacionais e sobretudo norte-americanas, que tinham conseguido, sem grandes entraves e protestos, impor-se em países com uma grande história e cultura gastronómicas. O peso do simbolismo de comer um *BigMac* correspondia à destruição, no curto tempo da sua ingestão, de um património construído por centenas de gerações, que edificaram sua própria cultura alimentar. Também pela defesa dos processos de cultivo e processamento tradicionais e das espécies animais e vegetais ameaçadas pela exploração intensiva, a indignação, os protestos e as campanhas conseguiram transformar esta luta num movimento activo, que se estendeu a mais de 50 países e conta actualmente com milhares de membros.

Nos Estados Unidos da América também se verificou um novo movimento alimentar: a multiculturalidade culinária. A curiosidade e a atracção por paladares exóticos e diferentes contribuíram para o sucesso desta nova vaga de restaurantes e de produtos alimentares, pertencentes a culturas gastronómicas variadas. O ressurgimento das cozinhas étnicas foi apoiado por restaurantes e supermercados pertencentes a imigrantes que, progressivamente, se foram instalando nos bairros e no quotidiano dos americanos.

Contudo, esta integração de novos sabores nas refeições americanas, resultou de um processo moroso de adaptação das receitas tradicionais aos hábitos e gostos já vigentes, num jogo de concessões entre ingredientes, confecções e apresentação dos pratos. As alterações atingiram, por vezes, proporções tão profundas, que quase se perderam a origem e a identidade dos pratos confeccionados. Na generalidade, estes

foram largamente aceites e consumidos por uma nova geração de americanos, quando se tornaram parte integrante da restauração *fast-food*. Muitas cadeias alimentares especializaram-se no *franchising* de lojas e de restaurantes de comida étnica, como a *Taco Bell*, com comida mexicana, *Golden Wok* e *Teriyaki Express*, com comida asiática e a *Wienerschnitzel*, com comida alemã.

Aqueles que não viram com bons olhos a degeneração do património gastronómico, procuraram formas alternativas de degustar as verdadeiras iguarias francesas, italianas, africanas ou asiáticas, e as marcas já implantadas no sector da restauração, adaptaram alguns dos seus pratos e menus para dar resposta a este mercado. Surgiram assim restaurantes mais especializados, que oferecem produtos de qualidade superior, num ambiente refinado e de acordo com a cultura alimentar experienciada.

Na Europa, os restaurantes de *fast-food* tiveram de adaptar as suas opções alimentares às características e cultura do país em que se instalaram. As próprias designações foram alteradas e alguns dos ingredientes tiveram de sofrer alguns ajustes. Em França, tiveram de retirar açúcar aos molhos. Em Portugal, estas adaptações à cultura portuguesa estão patentes em várias destas cadeias alimentares. No caso da *McDonald's*, o aparecimento de alternativas na oferta alimentar tentam aproximar a filosofia americana com os hábitos portugueses, com destaque para o conjunto de produtos baseados no café, disponíveis no *McCafé* e na *Sopissima*. Na cadeia *Pizza Hut*, a equipa portuguesa desenvolveu, em 2003, as *Pizzas Mediterrâneas*, baseadas nos ingredientes típicos da dieta mediterrânea, como o azeite e o tomate.



## **O Terceiro Mundo e as respostas à fome**

O século XX marca o regresso das epidemias da fome, desta vez nos denominados países do Terceiro Mundo. A segurança alimentar, que garante o acesso aos nutrientes culturalmente aceitáveis através dos canais normais e em quantidade suficiente para o trabalho e vida diários, deveria constituir um direito básico e inquestionável dos seres humanos e, no entanto, a luta de poderes socioeconómicos que se desenrolam no mundo afastam a sua permanência.

Fenómenos de pobreza, malnutrição e fome e a marginalização afectam milhões de pessoas, uma realidade que tende a agravar-se num futuro próximo. Na realidade, existe comida suficiente para alimentar todos os seres humanos que nele coabitam e, inacreditavelmente, a fome e/ou subnutrição são uma realidade que tenazmente se mantém. Ao contrário do que se poderia esperar com o desenvolvimento exponencial das técnicas agrícolas, da industrialização omnipresente e do investimento constante na investigação e aprendizagem de métodos científicos visando extrair o maior rendimento das terras, estes países continuam a ter índices muito elevados de população a morrer por falta de alimento. Nos países em vias de desenvolvimento, as populações agrícolas dependem de apenas um género de cultura, a qual representa cerca de 80% da sua ingestão calórica. Esta situação hipoteca a possibilidade de uma vida saudável para as novas gerações, ao nascerem de mães malnutridas, e com um baixo peso. O período de amamentação é também cada vez mais reduzido, devido à necessidade que as mães têm de trabalhar, e os alimentos de substituição são uma alternativa muito pobre ou muito cara para as crianças em desenvolvimento, situação ainda agravada pelas fracas condições de higiene. O aparecimento de síndromes, como a desnutrição energético-proteica, leva à instalação de doenças de privação, como o *kwashiorkor* e o marasmo, com marcada sintomatologia física e mental.

As consequências de desastres climáticos e as guerras frequentes, aliadas à falta do *know-how* para a produção alimentar nestes locais, impedem a produtividade e, muitas vezes, o acesso à ajuda externa. Negligenciados pelo poder, só a dependência por ajuda alimentar externa os consegue sustentar por períodos limitados de tempo. Agravando a situação, o fornecimento de alimento por terceiros reforça a atitude de desencorajamento para a exploração agrícola local, levando a situações de escassez constantes. Algumas estratégias foram delineadas para aumentar a produtividade nos países em vias de desenvolvimento, nomeadamente o recurso à biotecnologia.

Através da manipulação genética conseguir-se-á produzir alimento em quantidade suficiente, adaptando as espécies aos diferentes meios ambientes e ultrapassando obstáculos externos que ameacem a sua sobrevivência. O cultivo de espécies transgénicas traduz-se na obtenção de maior quantidade de alimento em menor tempo e de maior qualidade, quando comparada com o cultivo de espécies tradicionais. Outra vantagem é a maior resistência às pestes e doenças e também às condições climáticas, e, por vezes, as próprias características organolépticas são melhoradas.

Como estes alimentos transformados eram incorporados em muitos produtos de consumo universal, as pessoas começaram a ingeri-los sem o seu conhecimento. A controvérsia gerada na década de 1990, acerca do consumo destes alimentos, derivou das interrogações acerca dos seus efeitos na saúde global, estando estes receios patentes na designação que os americanos lhes deram: *Frankenfoods* ou *Frankenstein foods* (Anexo 14).

No entanto, o seu emprego no combate à desnutrição, com a incorporação de precursores vitamínicos em determinados alimentos, assim como a sua associação aos alimentos funcionais, poderão ser defesas interessantes à sua utilização.

A aplicação desta tecnologia à produção agrícola necessita de constantes ajustes e investigação e coloca no ar a questão do seu significado no futuro das populações. Esta apenas poderá ser respondida dentro de vários anos, com o passar de algumas gerações, pois a aplicação destes métodos poderá desencadear fenómenos desconhecidos na saúde da natureza e das pessoas. A precaução continua a ser a ideia-chave na utilização desta nova geração de alimentos.

### **Alimentação e nutrição: caminhos do presente e do futuro**

As ciências da nutrição e da alimentação continuam em constante evolução na procura das doses mais acertadas de cada nutriente e no papel que cada um desempenha nas funções corporais e na manutenção da saúde.

Neste contexto surgiram os *alimentos funcionais*. Tendo a alimentação como principal função o fornecimento de nutrientes em quantidade suficiente para suprir as necessidades nutricionais de cada indivíduo, foi entretanto levantada a hipótese, suportada pelos constantes avanços científicos na área, que alguns alimentos ou componentes alimentares oferecem efeitos fisiológicos e mesmo psicológicos para além das suas funções básicas.

De facto, as ciências da nutrição interessam-se, actualmente, não só em estudar as questões da provisão nutricional adequada e a prevenção das deficiências nutricionais, mas principalmente na obtenção de uma nutrição optimizada. Aliada à ciência, a indústria alimentar tem a sua quota-parte de interesse em investir em produtos que respondam às expectativas dos seus consumidores, adaptando alimentos e criando novos conceitos relacionados com a questão nutricional. Outros organismos como instituições governamentais, profissionais da saúde e da indústria farmacêutica,

mostram também um interesse crescente no aperfeiçoamento destes produtos alimentares e no modo como estes podem intervir na melhoria da saúde pública.

Para serem considerados efectivamente funcionais, os alimentos têm de possuir compostos biologicamente activos que apresentem um potencial de otimizar a saúde ou diminuir o risco de doença, além da capacidade de satisfazerem as necessidades nutricionais básicas do organismo. Estes compostos actuam como moduladores dos processos metabólicos, traduzindo os seus efeitos fisiológicos benéficos a nível do crescimento e manutenção das funções normais do organismo. Estes devem fazer parte de uma alimentação normal, não sendo indicados para diagnóstico, tratamento, alívio ou cura de uma doença.

A investigação neste campo tem direccionado os seus objectivos no sentido de identificar os componentes biologicamente activos presentes nos alimentos, que podem ser constituintes naturais dos alimentos ou serem adicionados como ingredientes que vão modificar as propriedades originais do alimento.

Muitos destes compostos já foram identificados nos alimentos em natureza consumidos diariamente, como o leite, peixe, azeite, ovos, legumes, cereais inteiros e frutas, alho e cebola, soja, vinho, chá verde ou chocolate, mas muitos outros estão a ser estudados no sentido de integrarem ou aumentarem o seu teor em alimentos processados, pela sua demonstrada capacidade benéfica para a saúde.

O mercado dos alimentos funcionais está em constante expansão, envolvendo avultados investimentos mas também significativos ganhos financeiros. No entanto, com a democratização da sua utilização, torna-se premente comprovar com toda a certeza o seu papel. Em combinação com um estilo de vida saudável, os alimentos funcionais poderão dar um contributo importante para a saúde e bem-estar das pessoas, mas, e apesar das constantes descobertas, não se encontrou ainda nenhum alimento ou

regime alimentar que tivesse um papel curativo em qualquer doença, excepto as resultantes de uma deficiência nutricional.

Com as preocupações crescentes em volta da saúde, as cadeias alimentares preocuparam-se em adaptar as suas ementas às novas exigências do público, que optam por refeições mais leves, menos gordurosas, com mais legumes e fruta.

Assim, não é de admirar que a *McDonald's* tenha incluído, ultimamente, nas suas opções do *Happy Meal*, os palitos de cenoura, as fatias de maçã ou o iogurte. Neste início do século XXI, esta empresa assegurou que não ia mais vender as doses exageradas de batatas fritas e de refrigerantes habituais e iria reduzir a gordura saturada nos óleos de fritura. As saladas e as sopas passaram a constar da ementa, e a disponibilização, em folhetos, do conteúdo nutricional e calórico das suas refeições, provam a necessidade de mostrar às pessoas que se interessam e preocupam com a saúde dos seus consumidores. A mostra das suas cozinhas e a revelação dos processos de rastreabilidade dos seus ingredientes ao público em geral, são outras das estratégias empregues no *marketing* envolvido na venda destes alimentos.

A *Burger King* criou um hambúrguer vegetal e muitas cadeias alimentares apostaram na inclusão de legumes, carnes magras e sumos naturais nas suas refeições.

Também o respeito pelo meio ambiente e pelo equilíbrio da natureza são factores que pesam actualmente na escolha alimentar de muitos clientes. Em Portugal, os restaurantes *Companhia das Sandes* adoptaram o lema *Reserva Natural de Sabor*, assegurando a qualidade na origem dos seus produtos, sem utilização de conservantes ou corantes. Nos seus estabelecimentos, um anúncio refere que os ovos utilizados na composição das suas sandes provêm de galinhas criadas ao ar livre, facto que lhes valeu o prémio *Good Egg Awards* em 2009 da entidade *Compassion in World Farming*; outro refere que o atum pescado e utilizado pela empresa está conforme as normas de

segurança de protecção das espécies ameaçadas que coabitam o mesmo *habitat* natural, estando esta empresa certificada como *Dolphin Safe*, pela *Earth Island Institute*.

A agricultura biológica, como se o passado se impusesse a todos os avanços tecnológicos que se fizeram ao longo destes dois séculos, regressou com um novo nome e para ficar. Perante uma sociedade mais consciente dos malefícios que o progresso provocou, na saúde da natureza e das pessoas que a habitam, o mercado dos alimentos biológicos, produzidos de acordo com os métodos agrícolas ancestrais, ganha terreno e o seu espaço de consumo.

## CONCLUSÃO

Quando se pensa na alimentação e no papel que desempenhou na História, sobressai a sua inesgotável contribuição para o despoletar das principais fases de evolução das sociedades, numa interdependência dinâmica com as vertentes social, política e cultural lhes são inerentes.

Ganhando uma visibilidade e estatuto próprios, a alimentação tornou-se inalienável do progresso sustentado da agricultura, da indústria e do comércio, impulsionando melhoradas condições de subsistência e proporcionando o prazer, como componente essencial deste acto biológico. Ao analisar a alimentação como um conceito evolutivo em contínua expansão, tornou-se essencial compreender as razões, as lutas, os desejos e o empenho que sublinharam a capacidade criadora individual ou colectiva, e que, com diferentes intenções e vontades, contribuiu para uma modificação no estilo e curso de vida das populações, deixando uma marca indelével no progresso e futuro das novas gerações.

Na exploração dos momentos mais marcantes do percurso alimentar, no período abordado da Época Contemporânea, tornou-se essencial fazer uma incursão às sociedades de então, às vidas que lá se desenvolveram e aos pensamentos que as dominaram. Os relatos, os documentos, as notas e os projectos, os desejos e as frustrações, as dificuldades e as grandes superações revelam uma época de grandes sacrifícios e drásticas mudanças. De facto, ao longo de mais de duzentos anos, as modificações sofridas no âmbito alimentar deram uma nova geografia culinária e gastronómica ao mundo, misturaram paladares, alteraram hábitos e comportamentos e criaram novos conceitos e filosofias alimentares.

A síntese da história dos hábitos alimentares, no período abrangido por este trabalho, denota a predominância dos interesses económicos como alavanca das

modificações alimentares que ocorreram transversalmente nos países ocidentais, conclusão que se estende praticamente a todos as situações de relevante reestruturação social e política que se deram a nível mundial. Foi na sequência da procura de obtenção de poder e engrandecimento financeiro, que os primeiros grandes proprietários ingleses exerceram a pressão do seu estatuto na legislação e funcionamento da actividade agrícola, dando o derradeiro impulso para uma remodelação incomparável da produtividade e do consumo alimentares.

Se, numa fase inicial, a melhoria da qualidade da alimentação não acompanhou as mesas de todos os sectores da sociedade, esta foi, de modo gradual e generalizado, compreendendo as classes mais abastadas, seguidas pelas classes médias e do proletariado. Este, sobretudo integrando os operários fabris urbanos, deparou com uma maior variedade alimentar que, contudo, não podia grandemente usufruir. Os salários limitavam a experiência alimentar e esta ficou sobretudo reservada para as classes médias em ascensão, numa sociedade cada vez mais dominada pela industrialização, pelo comércio e pelas relações internacionais.

Uma Europa que inaugurou a revolução alimentar do século XIX, tornou-se numa personagem mais secundária do progresso do século XX, desenvolvendo-se de forma desigual, conforme o nível socioeconómico dos países seus constituintes.

Neste contexto, pode afirmar-se que o papel desempenhado por Portugal revelou-se tímido e mesmo apagado, localizando-se quase sempre, no espaço temporal explorado, na retaguarda da evolução verificada pelos seus homólogos europeus. Num período de profunda conturbação política, onde se sucediam as leis proteccionistas e as restrições às importações, onde a qualidade do produto nacional era considerada inexcelsável e as exportações eram limitadas por acordos obsoletos, o desenvolvimento da agricultura e sobretudo da indústria foi fortemente inibido dentro de uma distribuição



monetária desigual onde o carácter português de ambição financeira pessoal jogou em detrimento do investimento e desenvolvimento nacionais. Esta realidade fez com que Portugal sentisse os efeitos da modernização agrícola e industrial muito mais tarde e de modo lento e pouco efectivo, assim como todas as suas consequências sociais e económicas. Acompanhando, actualmente, a maioria das tendências alimentares que se desenrolam a nível mundial, padece também das mesmas enfermidades. No entanto, tem cooperado, a par dos outros países, na procura de estratégias de sucesso para o melhoramento dos índices nutricionais da sociedade.

A intervenção dos Estados Unidos da América, na resposta à pressão demográfica e consequente insuficiência de auto-abastecimento dos países europeus, deu início à sua ascensão como principal potência capitalista do mundo ocidental, revelando a sua capacidade de engenho, estratégia e subtileza no domínio da alimentação mundial. Este país, principal responsável pelo fenómeno da globalização alimentar, foi também aquele a partir do qual se ouviram as primeiras vozes dissonantes contra a supremacia do produto industrial, numa sociedade de contrastes e irreverências, propícia ao aparecimento de personagens-símbolo e de movimentos de contra-cultura.

As sistemáticas descobertas nas áreas da alimentação e nutrição acompanharam e deram, muitas vezes, o mote para a abertura de uma nova alínea da história alimentar. Ao serem desvendados os processos biológicos e os intervenientes no processo de digestão e absorção dos alimentos, conseguiu prever-se a acção destes no organismo, e assim determinar a ingestão mais adequada, em termos de quantidade e variedade, a cada pessoa. A construção de guias alimentares ou esquemas gráficos permitiu aproximar a ciência às práticas alimentares quotidianas, numa tentativa de orientação social acerca da importância e capacidade que uma alimentação equilibrada possui na manutenção da saúde e no evitamento da doença.

Abrangendo revoluções sociais e guerras políticas de profundo impacto no quotidiano das pessoas, o tempo da Época Contemporânea é sinónimo de abundância alimentar, do facilitismo e da comodidade, de uma complexa e enérgica indústria e tecnologia alimentares, da urbanidade, do luxo gastronómico e da restauração rápida. Mas é também uma época marcada pela fome, pelas doenças do escasso e pelas doenças do excesso, da escravidão pelo corpo magro ou da luta pela sobrevivência, do cultivo intensivo e automatizado ideologicamente preterido com a revalorização da agricultura biológica. É um tempo de características cíclicas, onde a gigante máquina industrial e comercial, que revolucionou os horizontes alimentares do mundo ao enfrentar, transformar e derrubar as características alimentares da ancestralidade agrícola, se debate com a consciência colectiva das populações, que se questionam acerca do quanto abdicaram nesta transformação, e no quanto podem recuperar das reminiscentes tradições e práticas alimentares do passado.

Na entrada do século XXI, assiste-se sobretudo a um tempo de reflexão. Quando se encontram no meio de duas realidades supostamente antagónicas – a oferta industrial e a opção mais tradicional ou biológica – mas que afinal, cada vez se imiscuem mais, as pessoas já param para pensar antes de decidir. No entanto o factor da economia ainda se sobrepõe quando em confronto com o prazer ou preocupações retóricas, relacionadas com a importância do património gastronómico ou da sustentabilidade ecológica. E aqui a indústria sai a ganhar, com os seus produtos a custos reduzidos, fruto da prioridade da quantidade e da variedade sobre a qualidade nutricional.

Contudo, é também evidente o esforço que os empresários do ramo alimentar e dos restaurantes de *fast-food* têm feito para corresponder às expectativas dos consumidores, aliás como sempre foi a sua orientação ao longo destas décadas. A dedicação no desenvolvimento de alternativas mais saudáveis faz com que existam

actualmente saladas e sopas a par dos hambúrgueres, iogurtes e fruta fresca ao lado dos gelados, alface em vez do pão a rodear a carne e molhos feitos com menos sal e gordura. Nesta linha de produtos, encontram também uma resposta aqueles que sucumbiram à denominada doença dos países ocidentais, a obesidade. Numa sociedade sedentária, patrocinada pelo comodismo da tecnologia, a ingestão de uma alimentação desfasada das características metabólicas humanas, provocou a instalação desta doença crónica, que consome grande parte dos recursos dos serviços de saúde e não garante a sua solução definitiva.

Perante uma quantidade razoável de informação nutricional elaborada e disponibilizada à sociedade, a opção por pratos mais saudáveis ou a aquisição de produtos alimentares que garantem uma alimentação mais equilibrada em termos nutricionais e calóricos, encontra-se na mão das pessoas, que apenas necessitam da motivação e determinação para os adquirir e integrar nos hábitos quotidianos.

Quando as notícias divulgadas pelos meios de comunicação social relatam assiduamente desastres ecológicos, surtos bacteriológicos de origem alimentar, mortes de animais por doenças desconhecidas ou contaminação entre espécies biologicamente separadas, levanta-se a grande questão acerca da extensão dos efeitos da evolução alimentar e mantém-se sobretudo a esperança que as mudanças experimentadas não afectem, de modo irreversível a saúde do planeta e de cada um dos seus habitantes.

## BIBLIOGRAFIA

- Aguilera, César – *História da Alimentação Mediterrânica*, Terramar, 2001.
- Braga, Isabel M. R. Mendes Drumond “Culinária no feminino: os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas” in *Caderno Espaço Feminino*, v. 19, n. 01, Jan./Jul. 2008.
- Brillat-Savarin, *Fisiologia do Gosto*, Via Occidentalis Editora, Lda., 2007.
- Cabral, Manuel Villaverde, *Portugal na Alvorada do Século XX – Forças Sociais, Poder Político e Crescimento Económico de 1890 a 1914*, Lisboa, Editorial Presença, Lda, 1988.
- Cabral, Manuel Villaverde, *O desenvolvimento do capitalismo em Portugal no séc. XIX*, A Regra do jogo, Edições, Lda, 1981.
- Engels, Friedrich, *The Condition of the Working-Class in England in 1844*, (trad. Florence Kelley Wischnewetzky), Londres, 1892, disponível em versão *online* em <http://www.gutenberg.org/files/17306/17306-h/17306-h.htm>.
- Flandrin, Jean-Louis e Montanari, Massimo (Coordenação de), *História da Alimentação, vol. 2 – Da Idade Média aos tempos actuais*, Terramar, 1996.
- Goody, Jack – *Cooking, Cuisine and Class: A Study in Comparative Sociology*, Cambridge University Press, 1982.
- Kiple, Kenneth F. – *Uma história saborosa do mundo*, Casa das Letras, 2008.
- Kiple, Kenneth e Ornelas, Kriemhild Coneé (Edição de), *The Cambridge World History of Food* 2ª ed., Cambridge University Press, 2000.
- Lima, Jaime de Magalhães, *O Vegetarismo e a Moralidade das raças*, Porto, Sociedade Vegetariana Editora, cap. III, 1912, disponível em versão *online* em <http://www.gutenberg.org/files/24338/24338-h/24338-h.htm>.

Mahan, L. Kathleen e Escott-Stump, Sylvia (Edição de), *Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*, Brasil, Editora Roca Ltda, 2002.

Marques, A.H. de Oliveira Marques, *História de Portugal*, vol. III, Lisboa, Palas Editores, 1986.

Mattoso, José (Direcção de), *História da Vida Privada em Portugal*, Círculo de Leitores e Temas e Debates, 2011, *A Época Contemporânea* (coord. Irene Vaquinhas).

Mattoso, José (Direcção de), *História da Vida Privada em Portugal*, Círculo de Leitores e Temas e Debates, 2011, *Os Nossos Dias* (coord. Ana Nunes de Almeida).

Medina, João (Direcção de), *História de Portugal*, vol. XIII, *O «Estado Novo»*, Ediclube.

Moreira, Pedro – *Obesidade, muito peso, várias medidas*, Ambar, 2005.

Pollan, Michael – *O dilema do omnívoro*, Dom Quixote, 2009.

Rosas, Fernando – *Salazarismo e Fomento Económico (1928-1948)*, Editorial Notícias, 2000.

Schlosser, Eric – *O império do fast-food*, Lisboa, Quetzal Editores, 2002.

Serrão, Joel e Marques, A. H. de Oliveira (Direcção de), *Nova História de Portugal*, Lisboa, Editorial Presença 1991, vol. XI, *Portugal da Monarquia para a República* (coord. A.H. de Oliveira Marques).

Tannahill, Reay – *Food in History*, England, Penguin, 1988.

Potocka, Selda, *Como nos devemos alimentar*, Ilustração Portuguesa, nº267, 1911, disponível em versão *online* em [http://hemerotecadigital.cm-lisboa.pt/OBRAS/IlustracaoPort/1911/N267/N267\\_item1/P16.html](http://hemerotecadigital.cm-lisboa.pt/OBRAS/IlustracaoPort/1911/N267/N267_item1/P16.html)

## WEBGRAFIA

- <http://www.bportugal.pt> (consultado a 4 de Outubro de 2011)
- <http://www.des.ucdavis.edu/faculty/Richerson/Clear%20Lake%20overview.pdf>
- <http://www.dgs.pt/default.aspx?cn=5518554061236154AAAAAAAAA>
- [http://www.educare.pt/educare/Opinioao.Artigo.aspx?contentid=39F1BB74711D10C7E04400144F16FAAE&channelid=39F1BB74711D10C7E04400144F16FAAE&sc\\_hemaid=&opsel=2](http://www.educare.pt/educare/Opinioao.Artigo.aspx?contentid=39F1BB74711D10C7E04400144F16FAAE&channelid=39F1BB74711D10C7E04400144F16FAAE&sc_hemaid=&opsel=2) (consultado a 11 de Outubro de 2011)
- <http://www.euroveg.eu/lang/es/news/news.php?id=25014>
- <http://www.historia.com.pt/APR/APR5.htm>
- <http://www.mayoclinic.com/health/healthy-diet/NU00190>
- [http://www.mcdonalds.ca/pdfs/history\\_final.pdf](http://www.mcdonalds.ca/pdfs/history_final.pdf)
- <http://www.mcdonalds.pt/#/home/>
- <http://www.minsaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/alimentacao/DGS+ANA.htm>
- <http://www.pizzahut.pt/>
- <http://www.realfabricadogelo.com/rfg/historia/index.html>
- <http://www.slowfood.com/>
- [http://sigarra.up.pt/fcnaup/noticias\\_geral.ver\\_noticia?P\\_nr=10](http://sigarra.up.pt/fcnaup/noticias_geral.ver_noticia?P_nr=10)
- <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

## FILMOGRAFIA

*Food, Inc.*. Realização de Robert Kenner. E.U.A. : Kim Roberts, 2008. [DVD] (94 min.).

*Geração Fast Food*. Realização de Richard Linklater. Reino Unido e E.U.A. : Lusomundo, 2006. [DVD] (116 min.).

*Killer at Large*. Realização de Steven Greenstreet. E.U.A. : Steven Greenstreet, Elias Pate and Bryan Young, 2008. [DVD] (105 min.).

*King Corn*. Realização Aaron Woolf. E.U.A. : Jeffrey K. Miller, 2007. [DVD] (88min.).

Spurlock, Morgan - *Super Size Me: 30 Dias de Fast-Food*. Realização de Morgan Spurlock. E.U.A. : Clmc / New Age, 2004. [DVD] (100 min.).

*The Future of Food*. Realização de Deborah Koons. E.U.A. : Vivian Hillgrove Gilliam, 2004. [DVD] (88 min.).

## LISTA DE ANEXOS

**ANEXO 1.** Condições de vida do proletariado urbano, durante o período da revolução industrial na Inglaterra

**ANEXO 2.** O caso da Irlanda

**ANEXO 3.** O progresso na conservação dos alimentos

**ANEXO 4.** Primeiras embarcações com sistema de congelação a bordo - *Le Frigorifique* e *SS Paraguay*

**ANEXO 5.** A valorização das gastronomias regionais em França

**ANEXO 6.** Anúncio publicitário ao *Granola*, produto utilizado por Kellogg, em Battle Creek Sanitarium, no regime vegetarianista que impunha aos seus doentes

**ANEXO 7.** Fábrica de produtos *Kellogg – Corn Flakes*

**ANEXO 8.** Anúncio publicitário de 1915 para os rapazes escuteiros, dos Cereais de pequeno-almoço *Oath Grape Nuts*, da marca Post

**ANEXO 9.** Anúncios publicitários que recomendam a utilização do pesticida DDT

**ANEXO 10.** Primeiros restaurantes de renda de hambúrgueres nos Estados Unidos - *White Castle* e *White Tower*

**ANEXO 11.** O primeiro restaurante dos irmãos McDonald e o fundador da rede de *franchising* da marca *McDonalds*

**ANEXO 12.** Pirâmides alimentares americanas

**ANEXO 13.** A Roda dos Alimentos em Portugal

**ANEXO 14.** A Biotecnologia, os Organismos Geneticamente Modificados e a desconfiança social



**Anexo 1. Condições de vida do proletariado urbano, durante o período da revolução industrial na Inglaterra**



**Figura 1. Ilustração francesa de Gustave Doré.**

<http://permaculture.org.au/category/why-permaculture/soil-erosion-contamination/page/7/>

## **Anexo 2. O caso da Irlanda**

Na Irlanda, a batata era a quase exclusiva componente das refeições dos trabalhadores locais, conseguindo dar-lhes sustento e mesmo uma robustez física considerável. Em troca de um arrendamento anual, os camponeses exploravam pequenos terrenos pertencentes a grandes proprietários, o que lhes permitia manter um abastecimento constante de batata e, portanto, de alimento, se bem que as condições de vida continuassem muito precárias. No entanto, à semelhança dos outros países, as suas parcelas agrícolas foram diminuindo, à medida que as explorações se especializavam e se espalhavam por áreas extensas.

A emigração sazonal tornou-se vulgar, seguida mais tarde, pela emigração definitiva, provocada pelas consecutivas dificuldades de abastecimento.

Desde 1816, que se repetiram anos de fracas culturas, como em 1821, 1831, 1835 e 1836. Na década de 1840, as culturas sofreram uma série de revezes, que levaram a sucessivas crises alimentares. Em 1845 atingiu-se o auge da falta de alimento e, por toda a Europa, da Irlanda à Escócia, Alemanha, França e Polónia, as populações passaram por grandes dificuldades alimentares. Neste país, devido à grande dependência deste tubérculo na alimentação quotidiana, os mais pobres sentiram e muitos sucumbiram, a um dramático período de fome.

Desta vez, foi o fungo *Phytophthora infestans*, o responsável pela destruição de milhares de terrenos de cultivo, com o apodrecimento das batatas ainda por recolher nos campos. Trazidos a partir da Holanda (uma nova espécie de batata foi introduzida neste país com o objectivo de reforçar a resistência da já existente às doenças, e acabou por ser responsável pela importação deste fungo mortífero, responsável pela doença designada “requeima”), e depois espalhados para a Inglaterra e Irlanda, pequenos esporos contendo o fungo, transportados pelos ventos e chuvas de um longo, frio e

húmido Verão, depositaram-se nas folhas e alimentaram-se da seiva dos batatais. As plantações foram gravemente afectadas e a permanência do fungo na terra hipotecou a produção do ano seguinte. Apenas 10% desta se pôde aproveitar.

Perante um cenário de risco de sobrevivência, os irlandeses tiveram de se socorrer de outros bens, como a venda do porco ou das galinhas e procurar meios de subsistência. A falta de batata arrastou consigo uma inflação no preço de outros produtos, como os cereais e o pão, e a quantia dispendida nas rendas, tornou insustentável a vida de muitos trabalhadores.

Por falta de aporte nutricional adequado, começaram a surgir muitas doenças, que se instalavam em corpos débeis, sem capacidade de resistir. A disenteria, o tifo e a cólera espalharam-se rapidamente entre as populações, e pela falta da vitamina C proveniente da batata, o escorbuto fez o mesmo percurso; a falta de vitaminas do complexo B, da batata e do leite, que já não era consumido mas vendido, provocava o aparecimento de doenças mentais e a falta das vitaminas A, D e E, contidas no leite, gorduras, legumes e frutas frescas, traduzia-se em doenças da visão, anemia e raquitismo. A mortalidade traduziu-se em mais de um milhão de pessoas.

Enormes vagas de emigração representaram a solução possível para a situação de calamidade sofrida, tendo os irlandeses, engrossado as vagas populacionais que se deslocaram para a Europa industrial e para os Estados Unidos da América.

### Anexo 3. O progresso na conservação dos alimentos



**Figura 1. Frasco de Appert, pioneiro dos novos métodos de conservação.**

<http://www.wired.com/thisdayintech/tag/nicolas-appert/>



**Figura 2. Lata de Peter Durand de 1837.**

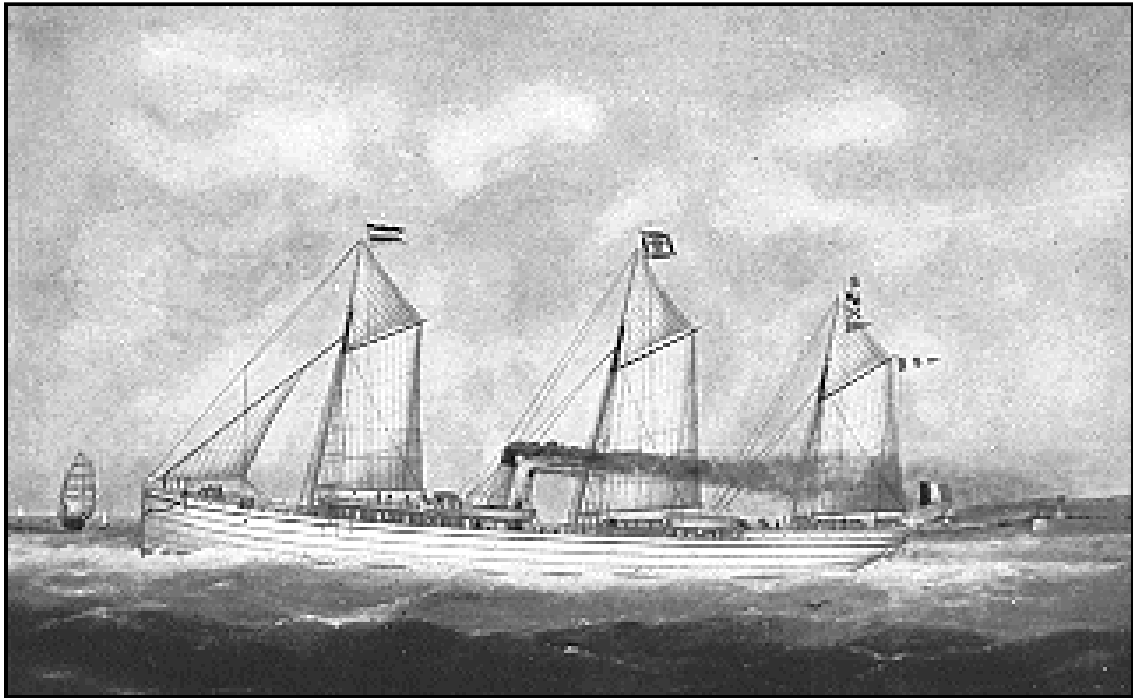
<http://dumpdiggers.blogspot.com/2008>



**Figura 3. Frascos de Mason.**

[http://archive.lib.msu.edu/DMC/cookbooks/museum%20images%20for%20cookbooks/images/mason\\_jars.jpg](http://archive.lib.msu.edu/DMC/cookbooks/museum%20images%20for%20cookbooks/images/mason_jars.jpg)

**Anexo 4. Primeiras embarcações com sistema de congelação a bordo - *Le Frigorifique* e *SS Paraguay***



**Figura 1. "Le Frigorifique", 1876. Quadro a óleo referente a M. Charles Tellier, extraído do livro *Hommage à Tellier* © Association Française du Froid. <http://www.museum.agropolis.fr>**



**Figura 2. Navio S.S. Paraguay. <http://www.collectinghouse.co.uk>**

## **Anexo 5. A valorização das gastronomias regionais em França**

Com a alimentação orientada para dar prazer ao rei e à sua corte, desenvolveu-se no Antigo Regime uma cozinha francesa luxuosa, sinónimo de prestígio e de grande reputação internacional. No entanto, esta situação era desconhecida aos camponeses, cujos hábitos alimentares adaptados às culturas e climas locais, apenas interessavam aos seus habitantes, raramente sendo mencionados.

Após a revolução, começaram-se a valorizar e a distinguir as particularidades culinárias e alimentares que ressaltavam das diferentes regiões<sup>53</sup> do país, e este adquiriu a consciência da sua riqueza e variedade gastronómica.

Num movimento pedagógico ímpar, caracterizaram-se e localizaram-se as diferentes regiões através das suas especialidades culinárias, tornando-se as referências pioneiras na definição espacial da nação francesa: Alexandre Deleyre, filósofo e enciclopedista e companheiro de Rousseau, propôs, no âmbito das propostas para estabelecer uma Educação Nacional pós-revolução, um “*jardim patriótico*”. Por meio deste projecto, a geografia do país, recentemente dividido em departamentos, seria representada sob a forma de canteiros, onde se colocavam os recursos alimentares e produções próprias desse departamento. A obra *Cours Gastronomique*, publicada em 1808, por Charles-Louis Cadet de Gassicourt, explorou no capítulo da geografia, a definição dos vários departamentos através das suas produções locais, numa espécie de esquema cartográfico gastronómico.

Como identidade unificadora, a gastronomia regional adquiriu um estatuto cultural de demais importância, mesmo que ainda se vivenciasse, entre as classes mais ricas, o esplendor culinário passado, através da arte de Carême e seus sucessores.

---

<sup>53</sup> As regiões aqui mencionadas referem-se genericamente a territórios com características culinárias e alimentares semelhantes, independentemente da sua conotação geográfica ou política.

A literatura gastronómica começou a realçar os valores das cozinhas regionais e surgiram compêndios de receitas locais, produzidos por quem lá vivia e desejava transmitir a história e tradição, a elas apegadas.

Com a revolução industrial, a vida urbana tornou-se sinónimo de individualismo, desprendimento e afastamento da ruralidade e da sua cultura inerente. E num movimento de nostalgia e de reatar de laços, as velhas tradições e receitas reavivaram o desejo do reencontro com o passado, com os alimentos e costumes camponeses. Criaram-se associações e sociedades gastronómicas entre os parisienses aristocráticos, com o intuito de conservar e divulgar as cozinhas regionais, que rapidamente contaminaram a burguesia provincial.

No final do século XIX, a vertente cultural do país foi especialmente enaltecida, num contexto turístico, que se tornou cada vez mais expressivo. Dentro da valorização do rústico e local, mereceram o seu destaque as cozinhas regionais, associadas aos romances, aos retratos e aos postais que ilustraram essa época. Surgiram os guias turísticos, impulsionando um conhecimento crescente dos contornos do país, através das cómodas viagens de comboio e mais tarde por intermédio dos automóveis.

Neste contexto, salientou-se o *Guide Michelin pour les Chauffeurs et les Vélocipédistes*, lançado em 1901, para um público que já procurava a descoberta de um património variado e a conquista da cultura do seu país. Neste roteiro estavam referenciados os locais de venda dos pneus *Michelin*, ao mesmo tempo que indicava pontos turísticos de interesse, e entre eles, os hotéis e restaurantes a frequentar. A empresa *Michelin*, inicialmente apenas dedicada ao seu negócio de equipamentos automóveis, conseguiu, através dos seus guias turísticos, fomentar o turismo automóvel e realçar a cozinha como património cultural a valorizar. A partir da edição de 1920, os seus guias começaram a incluir referências a determinados pratos específicos das regiões. Outros guias tiveram objectivos semelhantes, nomeadamente os *Guides Joanne*, publicados a partir de 1840 e

substituídos, em 1910, pelos *Guides Bleus*, onde eram mencionadas as especialidades gastronómicas de cada localidade. A partir de 1930, estas referências tornaram-se comuns e eram detalhadamente apresentadas nas publicações do género.

A ideia foi depois aproveitada para criar roteiros exclusivamente gastronómicos. Estes eram explorados pelos membros de clubes, que se dedicavam a conduzir e a aproveitar as riquezas culinárias espalhadas pelo país, ou por simples viajantes que se interessavam pela descoberta e pela reinvenção da culinária local.

Animados numa exaltação nacional do regionalismo, a hotelaria e a restauração envolvem-se na dinâmica turística, transformando e elevando a cozinha regional a novo modelo de cozinha nacional.

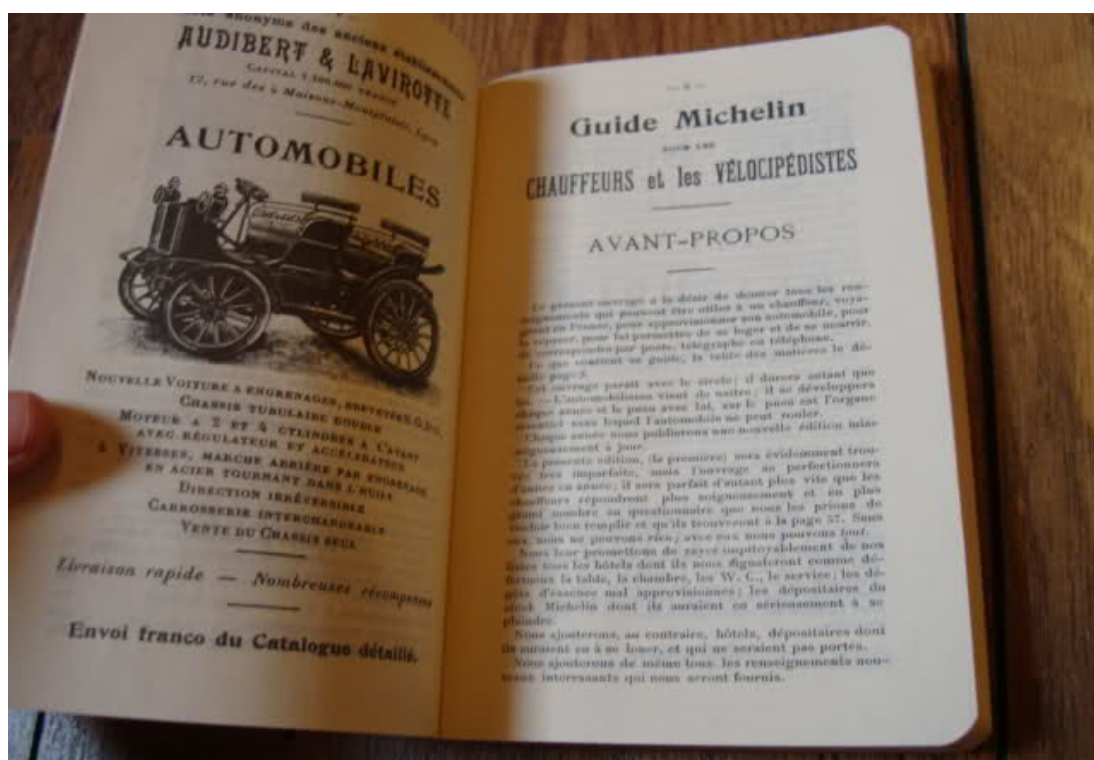


Figura 1. *Guide Michelin 1900 pour Chauffeurs et Vélocipédistes*. <http://cgi.ebay.fr/Guide-Michelin-1900-Chauffeurs-velocipedistes-/130549578136>



Anexo 6. Anúncio publicitário ao *Granola*, produto utilizado por Kellogg, em Battle Creek Sanitarium, no regime vegetarianista que impunha aos seus doentes <http://magicalhystorytour.blogspot.com/2010/12/breakfast.html>

**GRANOLA**  
A HEALTHFUL FOOD

AN INVALID FOOD prepared by a combination of grains so treated as to retain in the preparation the **HIGHEST DEGREE OF NUTRIENT QUALITIES**, while eliminating every element of an irritating character.

**THOROUGHLY COOKED AND PARTIALLY DIGESTED,**

This food preparation is admirably adapted to the use of all persons with weak digestion, defective assimilation, general or nervous debility, brain workers, feeble children, and invalids generally, as well as travelers and excursionists, who often need to carry the *Largest Amount of Nutrient in the Smallest Bulk*, which is afforded by Granola in a pre-eminent degree.

**ONE POUND MORE THAN EQUALS THREE POUNDS OF BEST BEEF** ❀ ❀

In nutrient value, as determined by chemical analysis, besides affording a better quality of nutriment. Thoroughly cooked, and ready for use in one minute.

Send for illustrated and descriptive circular of Granola and other healthful foods to the

**SANITARIUM FOOD COMPANY, BATTLE CREEK, MICHIGAN.**

## Anexo 7. Fábrica de produtos *Kellogg* – *Corn Flakes*




Figura 1. Foto de arquivo de uma fábrica de cereais *Corn Flakes* da *Kellogg's* no Michigan, Estados Unidos, 1922. <http://womenshistory.about.com/od/essentials/ig/Wordless-Wednesday/Kellogg-Inspectors-1934.htm>

**Anexo 8. Anúncio publicitário de 1915 para os rapazes escuteiros, dos Cereais de pequeno-almoço Oath Grape Nuts, da marca Post**

<http://www.periodpaper.com/index.php/subject-advertising-art/food-soda/cereal/1915-ad-world-war-i-boy-scouts-oath-grape-nuts-breakfast-nutritious-cereal-post>

Sunset Magazine 365



***“To keep myself physically strong,  
mentally awake, and morally straight”***  
—Third promise of Boy Scouts Oath.

Any boy who makes that promise, and keeps it, is sure to become a good citizen.

The world needs men who can plan, and work, and endure; and in building boys into such men, right food now is of utmost importance.

## Grape-Nuts

has delicious taste, and contains the vital food elements of whole wheat and malted barley, which Nature easily converts into strength and energy for body and brain.

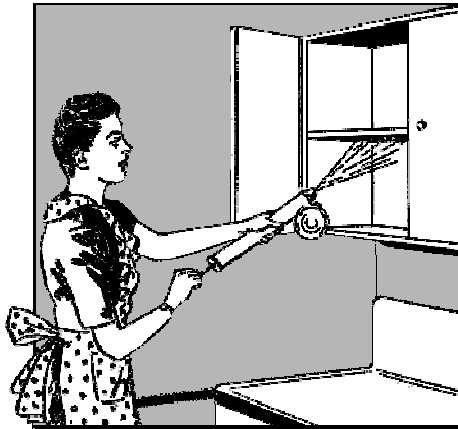
Boys—and girls, too—can definitely get ready for future success; but there’s only one “Road to Wellville”—right living—and that calls for wholesome, easily digestible food.

**“There’s a Reason” for Grape-Nuts**

In writing to advertisers please mention SUNSET MAGAZINE

Anexo 9. Anúncios publicitários que recomendam a utilização do pesticida

DDT <http://tvecologica.wordpress.com>



# DDT... FOR CONTROL OF HOUSEHOLD PESTS



Prepared by the  
Bureau of Entomology and Plant Quarantine  
Agricultural Research Administration  
United States Department of Agriculture, and  
the National Bureau of Health Services  
Federal Security Agency  
Washington, D. C. Revised March 1947



This Year's Most Powerful Fly Spray  
IS LIQUID DDT KILL-COAT  
\*The 2-WAY SPRAY!

\* YES SIR  
2-WAY  
BECAUSE

\* 3 MONTHS  
KILLING WHEN  
SPRAYED ON  
SURFACES!

\* INSTANT  
KILLING WHEN  
SPRAYED ON  
INSECTS!

**QUICK KILLING!** When you spray DDT Kill-Coat AT insects it kills at once.

**KILLS ALL HOUSEHOLD INSECT PESTS!** Used either way DDT Kill-Coat kills flies, silverfish, mosquitoes, ticks, fleas, ants, etc.

**3 MONTHS LASTING ACTION**  
When you spray a coat of DDT Kill-Coat on walls, window sills, wire screens, carpet edges, etc., it leaves a "killing coat" of 99% DDT. This "killing coat" remains effective for 3 months. No insect can walk on it and live.

**Liquid DDT  
KILL-COAT**

1 OZ. CAN / 29¢  
3 OZ. CAN COMPUTE NETS FROM 39¢ TO 59¢

THIS YEAR'S MOST POWERFUL FLY SPRAY

DECEMBER 15, 1947



The great expectations held for DDT have been realized. During 1946, exhaustive scientific tests have shown that, when properly used, DDT kills a host of destructive insect pests, and is a benefactor of all humanity.

one of the country's largest producers of this amazing insecticide. Today, everyone can enjoy added comfort, health and safety through the insect-killing powers of Pennsalt DDT products . . . and DDT is only one of Pennsalt's many chemical products which benefit industry, farm and home.



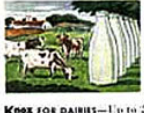
**GOOD FOR FRUITS**—Bigger apples, juicier fruits that are free from unsightly worms . . . all benefits resulting from DDT dusts and sprays.



**GOOD FOR STEERS**—Feed grows mossier nowdays . . . for it's a scientific fact that—compared to untreated cattle—feed-liners gain up to 50 pounds extra when protected from horn flies and many other pests with DDT insecticides.



**Kneez FOR THE HOME**—helps **Knout** to make healthier, more comfortable homes . . . protects your family from dangerous insect pests. Use **Knout-Out** DDT Powders and Sprays as directed . . . then watch the bugs "bite the dust".



**Kneez FOR DAIRIES**—Up to 20% more **Knout** milk . . . more butter . . . more cheese . . . tests prove greater milk production when dairy cows are protected from the annoyance of many insects with DDT insecticides like **Knout-Out** Stock and Barn Spray.

## KILLING SALT CHEMICALS

87 Years' Service to Industry • Farm • Home



**GOOD FOR ROW CROPS**—25 more barrels of potatoes per acre . . . actual DDT tests have shown crop increases like this! DDT dusts and sprays help truck farmers pass their gains along to you.



**Kneez FOR INDUSTRY**—Food processing plants, laundries, dry cleaning plants, hotels . . . dozens of industries gain effective bug control, more pleasant work conditions with Pennsalt DDT products.

## Anexo 10. Primeiros restaurantes de renda de hambúrgueres nos Estados

### Unidos - *White Castle* e *White Tower*



Figura1. Primeiro restaurante *White Castle*, 1921, Wichita, Kansas.

<http://kipnotes.com/Foodservice.htm>

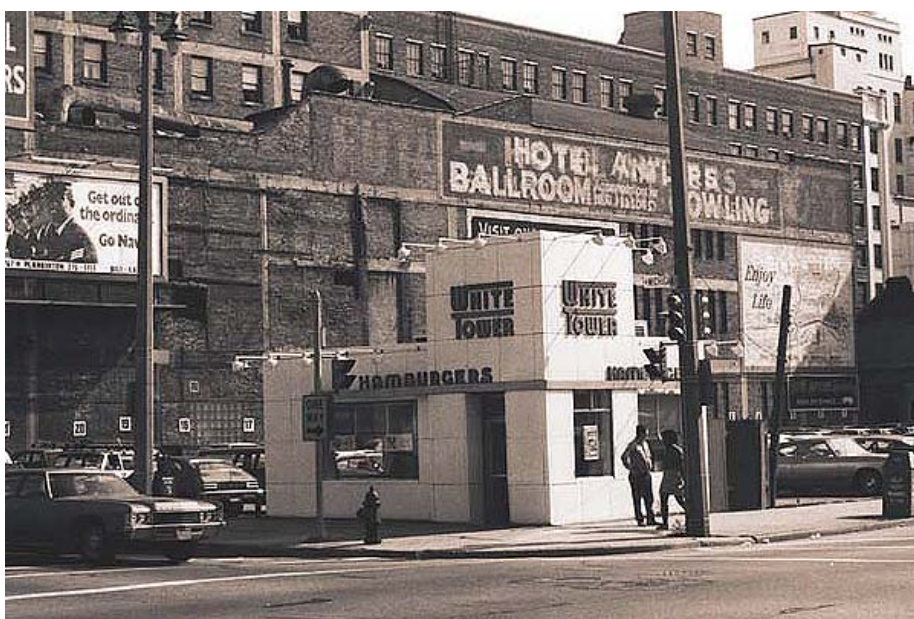
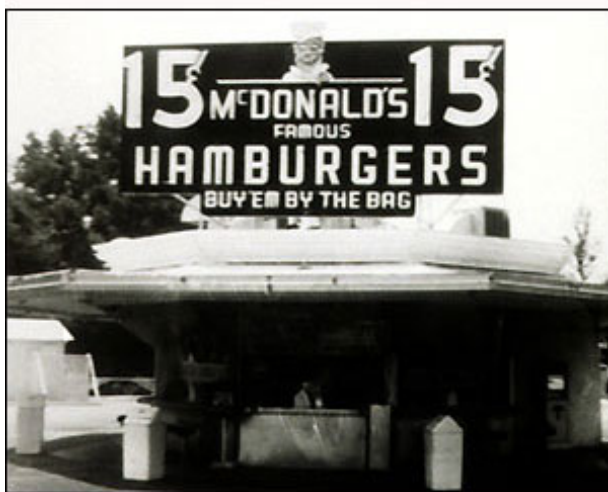


Figura2. Restaurante *White Tower*, Milwaukee, década de 1930. <http://www.retrocom.com>

**Anexo 11. O primeiro restaurante dos irmãos McDonald e o fundador da rede de *franchising* da marca *McDonalds***



**Figura 1. O primeiro *McDonald's*, aberto pelos irmãos Richard e Maurice McDonald, em San Bernardino, Califórnia, na década de 1940 .**

[http://www.boston.com/business/gallery/mcdonalds\\_history/](http://www.boston.com/business/gallery/mcdonalds_history/)



**Figura 2. Raymond Albert Kroc, que comprou a empresa dos irmãos McDonald e se tornou fundador da primeira rede de *franchising* dos restaurantes *McDonalds*.**

<http://blog.worldsgreatesthamburgers.com/?cat=431>



**Figura 3. O primeiro *McDonald's* em Penn Hills (E.U.A.), 6 meses depois de abrir e na actualidade.**

<http://piacasadad.tripod.com/sitebuildercontent/siteb>

## Anexo 12. Pirâmides alimentares americanas

<http://www.angelo.edu/faculty/mdixon/HumanBiology/nutrition2.htm>

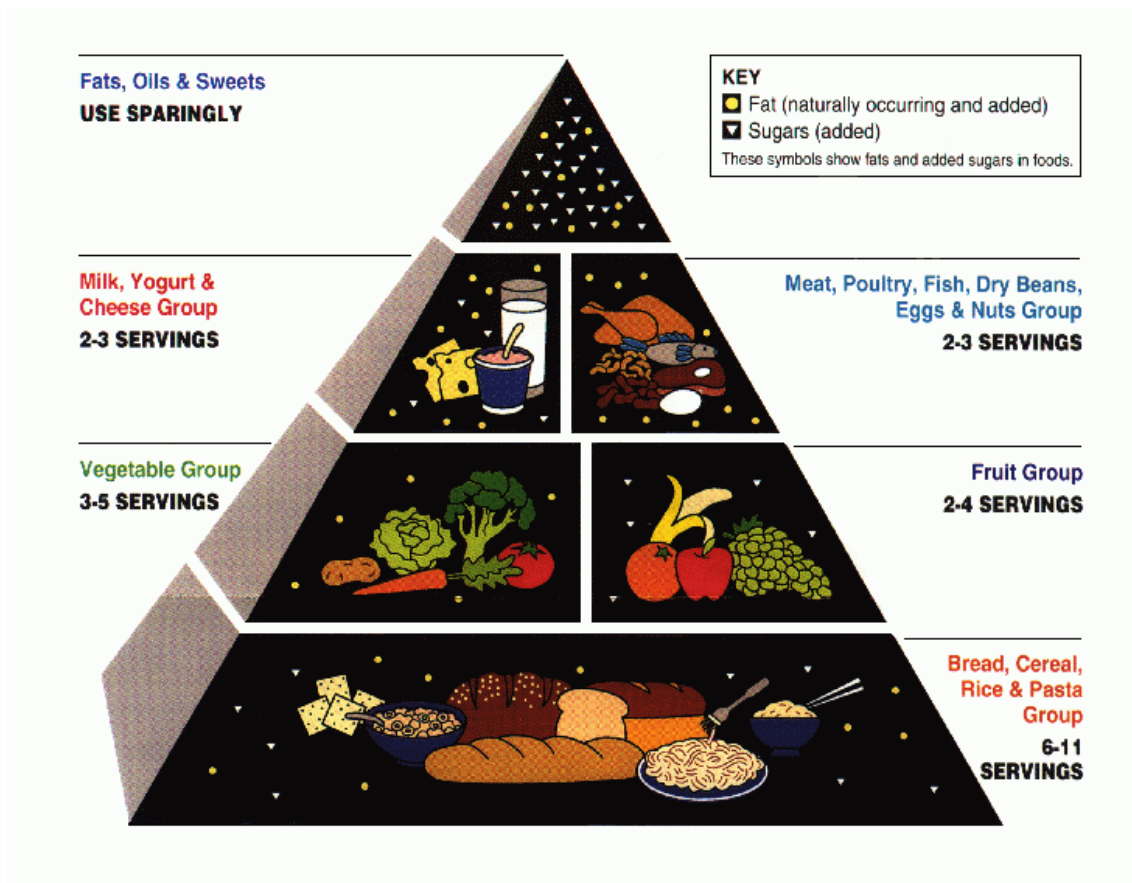


Figura 1. Primeira “Food Guide Pyramid” oficial, lançada em 1992 pelo US Department of Agriculture, como instrumento de educação para as escolhas alimentares dos americanos.

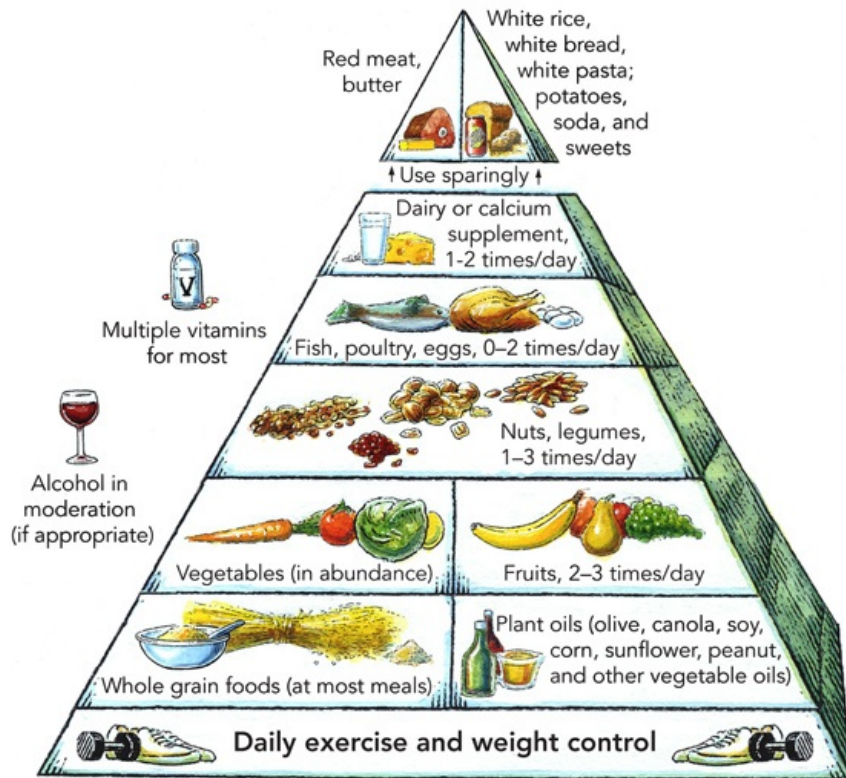


Figura 2. Pirâmide da escola médica de Harvard, considerada mais adequada à população por parte dos nutricionistas americanos.

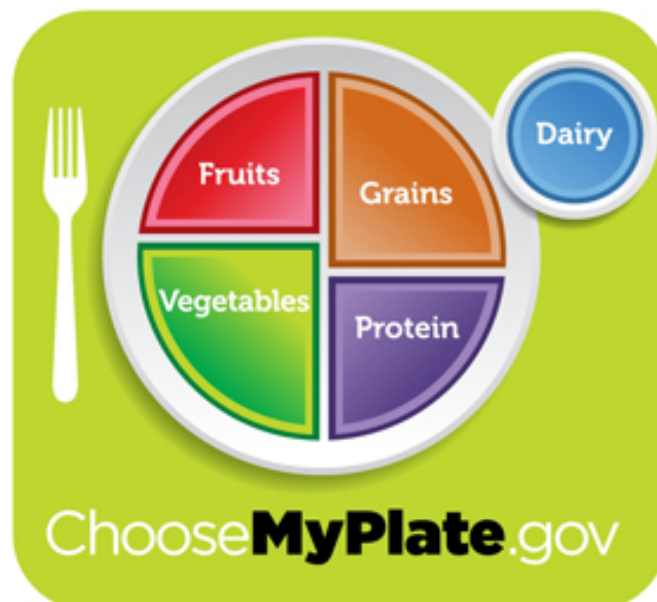


Figura 3. “My Plate”. Em vez de recomendações alimentares específicas, o Governo americano decidiu, em Junho de 2011, elaborar um esquema gráfico que apela aos hábitos alimentares saudáveis.



## Anexo 13. A Roda dos Alimentos em Portugal



Figura 1. A Roda dos Alimentos foi criada em 1977, no âmbito da Campanha de Educação Alimentar “Saber comer é saber viver”. <http://repositorio-tematico.up.pt/handle/10405/2225?mode=full>



Figura 1. A Nova Roda dos Alimentos, criada ao abrigo do programa Saúde XXI, fruto de um protocolo entre a Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto e do Instituto do Consumidor. <http://www.min-saude.pt/>

**Anexo 14. A Biotecnologia, os Organismos Geneticamente Modificados e a  
desconfiança social**



**Figura 1. A recombinação genética poderá ser o futuro da alimentação...**

<http://www.neuroexplosion.com/home/2011/4/29/messing-with-mother-nature.html>



**Figura 2. ... mas a que custo?**

<http://centrodestudosambientais.wordpress.com/category/ogm/>